

**フレイルとは：加齢や病気で心身が弱まり、介護が必要になりやすい状態**

糖尿病をお持ちの方は、**フレイルに陥るリスクが高く、フレイルの進行は糖尿病悪化の要因**にもなります。  
フレイルは**適切な対策により予防・改善が可能**です。



## フレイル度をチェック

- 体重減少**  
半年で2kg以上の減少
- 握力が弱い**  
男性<28kg/女性<18kg
- 疲労感**  
最近、訳もなくよく疲れる
- 歩行速度が遅い**  
1.0m/秒未満
- 活動量の低下**  
外出や活動が減った

※**3項目以上当てはまると、フレイルの可能性**があります。

(日本版フレイル基準：J-CHS基準)

## フレイルの予防・改善のための運動

-  **全身のストレッチ**  
反動をつけず、深呼吸をしながら
-  **有酸素運動**  
ウォーキングや軽いジョギング、水泳など
-  **筋カトレーニング**  
スクワットやかかと上げ、重りを使った運動  
8-12回できる負荷が目安です
-  **バランス運動**  
片足立ち・継ぎ足立ち(足を前後に揃え立つ)  
転倒に十分注意しましょう

**上記の様々な運動を週3日以上行うこと**が推奨されています。

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)

## シックデイ(体調が悪い日)は？

こんな症状はありませんか？

- 発熱 (38℃以上)
- 下痢・嘔吐
- 食事がとれない
- 強い倦怠感



1つでも当てはまれば**運動はやめて、身体を休める**ことを優先しましょう。

## コラム：1分の運動が未来を変える

**運動する時間がない**と感じていませんか？

日常のスキマ時間にお菓子を食べるように行う短い運動は**エクササイズ・スナック**と言われ、注目されています。たった1分程度の短い運動を繰り返すことで、**血糖値の低減効果・心疾患やがん予防効果**などが期待されています。

### エクササイズ・スナックの例

-    
- 座りっぱなしを細かく中断
- 早歩きや階段での移動