

フレイルとCKD



CKD患者さんはフレイルになりやすい!
フレイルを予防しましょう!

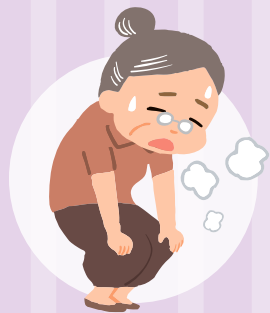


©岡山県「ももっち・うらっち」

フレイル(虚弱)とは ≫ **健康な状態**と**要介護状態**(日常生活でサポートが必要な状態)との**中間の状態**

CKDの患者さんは
フレイルになりやすい!

CKDは自覚症状がほとんどありません。
これらの症状が出ているとCKDがかなり進行している場合が多いです。



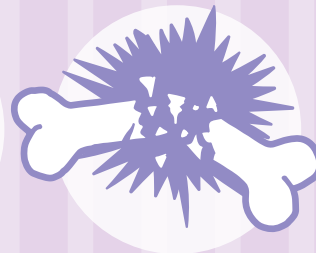
疲れやすい



筋力低下
(サルコペニア)



体重が減る



骨折しやすい
(骨粗鬆症)



食欲不振

フレイルにかかわるCKDの症状

寝たきりや要介護へ

食事・お口の健康

フレイル
予防



CKDの食事のポイントに加えて、
むし歯や歯周病を予防しましょう

適度な運動



医師と相談し、
無理なく続けましょう

社会参加



趣味やボランティアなどに
参加しましょう

簡単

あなたは何点？



©岡山県「ももっち」

フレイルチェック



体重の減少



歩行速度の低下



握力の低下



疲れやすい



身体の活動性の低下



3つ以上

当てはまれば
フレイルの状態