

## ① 日本版CHS基準 身体的フレイルの診断基準

フレイルの代表的な診断法として用いられているCHS 基準。日本の医療機関ではこの基準を日本の高齢者に合わせて改変した「日本版CHS 基準 (J-CHS 基準)」を用いて、診断がおこなわれます。

### チェック方法

5 項目のうち 1～2 つ当てはまれば「プレフレイル (フレイル予備軍)」、3 つ以上に当てはまれば「フレイル」と診断されます。

| 項目   | 評価基準                         |
|------|------------------------------|
| 体重減少 | 6 か月で 2kg 以上の意図しない体重減少があった   |
| 筋力低下 | 握力が男性で 28kg 未満、女性で 18kg 未満   |
| 疲労感  | ここ 2 週間以内にわけもなく疲れたような感じがする   |
| 歩行速度 | 通常歩行速度が毎秒 1.0m 未満            |
| 身体活動 | 1 週間の内で一度も軽い運動や体操、スポーツをしていない |

