

健康に老いる
確認テスト

第2回 フレイル

問題1

フレイルとはどのような状態のことか？

問題2

フレイルを日本語で言うと何か？

問題3

フレイルの定義としてあげられるものを5つ書きなさい。

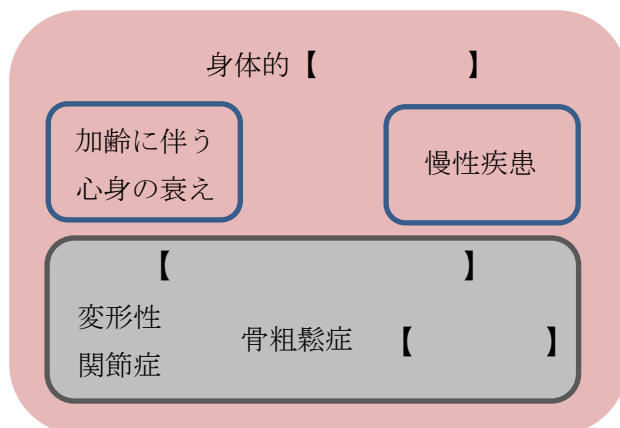
問題4

フレイルの要因を3つ書きなさい。

問題5

フレイルの予防に必要なものを3つ書きなさい。

問題6



【 】内に入る言葉を書きなさい。

健康に老いる
確認テスト (解答)

第2回 フレイル

問題1

フレイルとはどのような状態のことか？

加齢とともに体力や気力が低下し要介護状態などの危険性が高くなった状態。

問題2

フレイルを日本語で言うと何か？

虚弱

問題3

フレイルの定義としてあげられるものを5つ書きなさい。

筋力の衰え・歩く速度の低下・活動量の低下
疲労・体重の減少

問題4

フレイルの要因を3つ書きなさい。

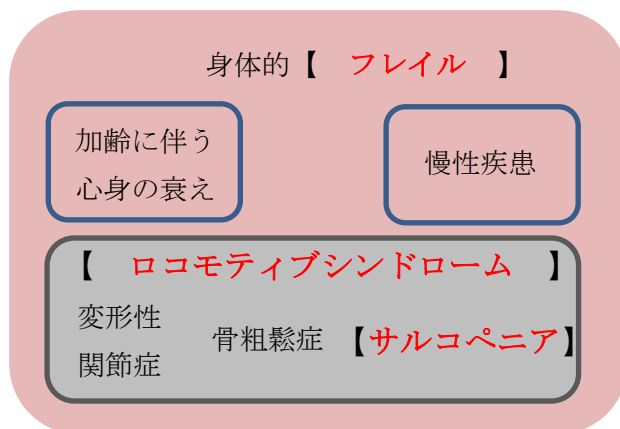
身体面・精神心理面・社会面

問題5

フレイルの予防に必要なものを3つ書きなさい。

栄養・運動・社会参加

問題6



【 】内に入る言葉を書きなさい。