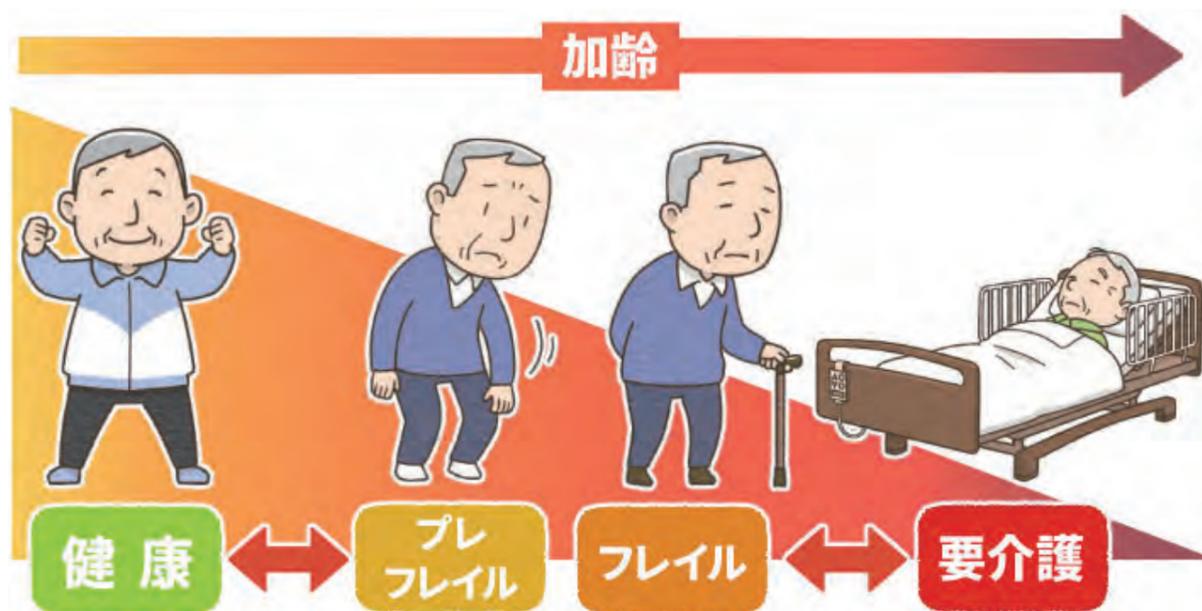


元気であるために 気を付けたいポイント ～フレイルについて～

フレイルとは、「加齢により心と身体が衰えた状態」です。健康と介護の間の状態であり、早くから衰えに気づき行動すれば、健康に近いところまで戻れるといわれています。



新型コロナウイルスに加え、猛暑や雨の影響で「あまり外に出ていない」、「身体を動かさなくなった」という声を聞くことが増えました。

そこで、今回はお家でできるフレイル予防のための体操を紹介します。

簡単フレイルチェック

以下の状態に、ひとつでも当てはまると、フレイル状態になっている可能性があります。

小さな変化を見逃さないことが大切です。

- 6か月間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力（握力）が低下した
- 歩くのが遅くなった

出典：栃木県「専門職のためのフレイル予防指導者カード」より

フレイルの進行を予防するために

フレイルの進行を予防するためには、「運動」に加え「栄養（口腔）」「社会参加」が重要です。今日から行動し、いきいきとした生活を送りましょう。

（9月号広報でも関連する内容を紹介しています）

運動前の準備体操

けがを防ぐため、十分に時間をかけて行いましょう。

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



腕を開きながら息を吸い吐きながらもどす

3 首の体操



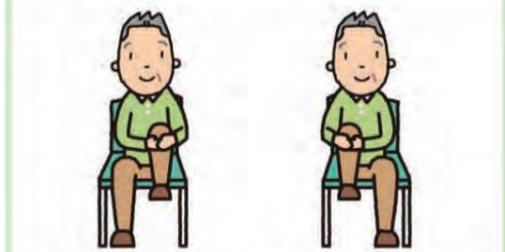
ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。
首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。
肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

5 股関節の運動



両手で左膝を抱え、自分の胸の方に引き寄せ、そのまま1～8まで数えます。
同様に右膝も行います。*膝を抱えたときに痛みのある人は太ももの後を抱える。

6 手首・腕のストレッチ



手の平を前に向けるように手首をそらします。伸ばした手の手指を右手でつかみゆっくり手前にひっぱり15数えます。右手も同様に行います。

7 太ももの後ろのストレッチ (座位)



椅子に浅く腰かけます。左足を前に伸ばし、かかとを床につけます。両手をつま先に近づけるように体を前に倒し、15数えます。右足も同様に行います。

8 ふくらはぎのストレッチ



椅子の後ろに立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。左足を後ろに引き、右膝を曲げ左のふくらはぎを伸ばします。左足のかかたが浮かないようにしながら、15数えます。右足も同様に行います。

出典：「はじめよう！やってみよう！口腔ケア」の一部を活用した運動前の準備運動 より

トレーニング

痛みなどが出ない範囲で、少しずつ行いましょう。

1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット



1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

POINT

支えが必要な人は十分注意して机に手や指先をつけて行います。

2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5～6回で1セット、1日3セット



1. 足を肩幅に広げて立ちます。
2. お尻を後ろに引くように、膝がつま先より前にでない。

POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

スクワットができない場合



イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

出典：公益財団法人日本整形外科学会/ロコモチャレンジ!推進協議会「ロコモパンフレット 2020年度」を一部改変 栃木県「専門職のためのフレイル予防指導者カード」より