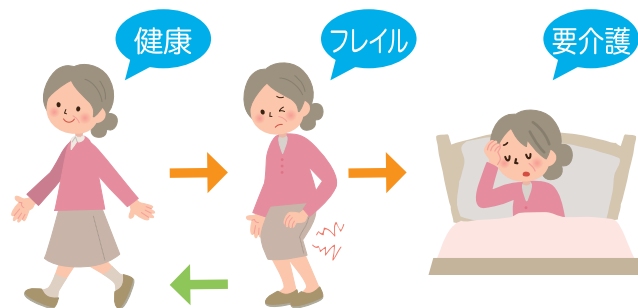


フレイルってご存知ですか？

フレイルとは？

高齢になって筋力や活力が衰えている状態のことです。

フレイルを予防することで、健康寿命（元気に自立して日常生活を送ることができる期間）を延ばすことができます。



フレイル予防で健康を維持！

- ① 6か月の間で2～3kgの意図としない体重減少がある
- ② 最近2週間で、わけもなく疲れたように感じることもある
- ③ 身体活動量が低下していると感じる
- ④ 握力の低下（男性26kg・女性18kg未満）
- ⑤ 歩行速度の低下（1m/秒）

3つ以上当てはまると「フレイル」と言われています



フレイルの予防運動

① 太ももの前



1. 「1,2,3,4」と数えながら後ろにあるイスに座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる
2. 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
3. 疲労感を目安に5～10回繰り返す

② 脚の付け根



1. 「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる（床と水平になるくらい）
2. 「5,6,7,8」と数えながら元の姿勢に戻す
3. 疲労感を目安に5～10回繰り返す

※左も同様に行う

③ ふくらはぎ



1. 「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
2. 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
3. 疲労感を目安に5～10回繰り返す

④ お尻



1. あらかじめ少し前かがみになる
2. 「1,2,3,4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から後ろにけるように伸ばす
2. 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す
3. 疲労感を目安に5～10回繰り返す

※左も同様に行う

運動をする際の注意点

- 痛みや違和感を感じた場合は、運動を中止し医師に相談しましょう
- 回数はいくらでも目安であり、無理のない範囲で行いましょう
- 転倒しないように、イスをしっかり持って行いましょう
- 動かしている筋肉を意識して行くと、より効果が高まります
- 筋力トレーニングをする前にはストレッチを行いましょう