

フレイル予防 ～Let's 運動～



フレイルの予防の秘訣は、「栄養」「運動」「社会参加」です。
つまり「色々な物をしっかり食べる・口腔歯科の定期的な管理」「歩くこと・筋トレ」「しゃべること・社会との関わり」が大切です。
今回は、フレイル予防に有効な運動について紹介します。

ご存知ですか？「歩くこと」は、最も手軽な有酸素運動です！

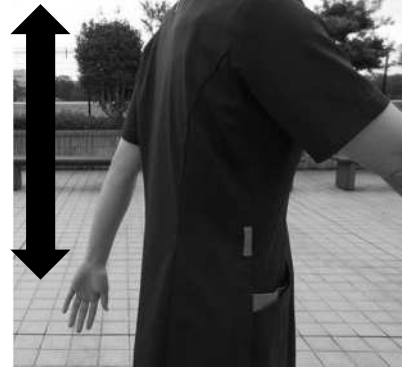
有酸素運動は、認知症予防にも効果があるとされています。
体調に合わせて約10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。
途中で休憩をとってもOKです。

「転倒を防ぐ」

介護が必要になった原因の第4位は「転倒・骨折」¹⁾だと報告されています。
毎年約3万人の高齢者が「不慮の事故」で亡くなっていますが、その約20%が「転倒・転落」によるもので「交通事故」の約1.5倍になっています²⁾。
転倒予防には、「身体の柔軟性」「筋力」「バランス」が必要です。

ポイント

体を起こします



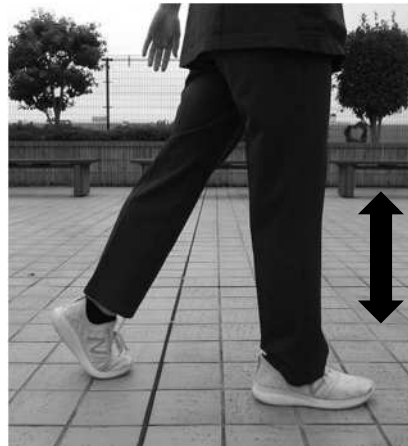
ポイント

視線は進行方向に向けます



ポイント

軸足の「ひざ」は、伸ばします



ポイント

足は「かかと」から地面に着けると、つまずきません



疲れにくい体をつくろう！

階段など10～20cm程度の段差に向かって、右足を軽くのせて、すぐに右足を元の位置に戻します。
左右の足を交互に合計3分間程度行います。
段差がない場合は、ティッシュ箱でも大丈夫です。

「普段の歩幅プラス10cm」

歩幅が大きくなると自然にスピードが上がり、
筋肉が鍛えられます。

自分の体力に合わせて、無理のない範囲から始めよう！！

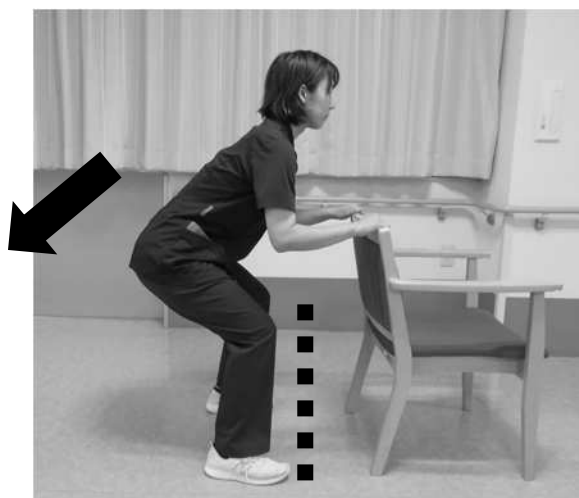
立ち上がることが楽になる運動（スクワット）

目安：1セット10回、1日3セット

①足を肩幅より少し大きく開いて立つ。



②ゆっくりとしゃがみ、
ゆっくりと立ち上がる。



ポイント



- ・体が前に倒れないように、顔を上げる。
- ・つま先より膝が前に出ないように、お尻を後ろへ引きひざを曲げる。
- ・ひざを曲げる角度は、痛みがでない範囲で行う。

お尻の筋肉をつける運動

目安：左右10回ずつ、1日3セット

①姿勢を正して立つ。



②片足で立ち、足を後ろに持ち上げ、
5秒程度止める。



ポイント



- ・体が前に傾かないように、胸を張りましょう。
- ・お尻からももの後ろが固くなることを意識しましょう。

バランス能力を高める運動

目安：左右1分ずつ、1日3回

①姿勢を正して立つ。



②姿勢を正したまま、片足で立つ。



ポイント



- ・転ばないように、つかまるものがある場所で行いましょう。

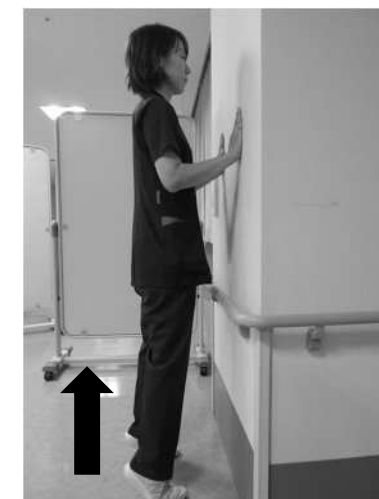
ふくらはぎの筋力をつけてバランスを良くする運動

目安：1セット20回、1日3セット

①足を肩幅に開き、
壁に両手をつけて立つ。



②ゆっくりかかとを上げ、
ゆっくりとかかとを下す。



ポイント



- ・かかとを上げる時は、背中とひざを伸ばす。