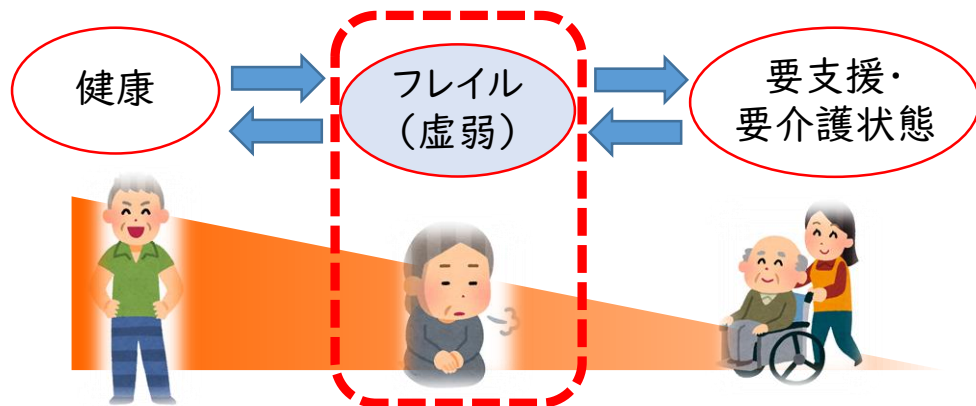


筋力アップでフレイル予防

<フレイルとは>

気力体力など心身の活動が低下した状態をいいます。放っておくと、要介護状態になる危険が高いため、より早い段階で生活習慣を見直す必要があります



<フレイル予防の3本柱>

① 栄養
バランスの良い食事を！
お口の健康も大切！

② 身体活動
ウォーキング・ストレッチなどで
今より10分多く体を動かそう！

③ 社会参加
趣味・ボランティア・就労などで
自分に合った活動を見つけよう！

3本柱

フレイルチェックの指標

①「イレブンチェック」

→「栄養」「口腔」「運動」「社会性・こころ」の4つの面でフレイル度を見るものです

栄養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜(肉、魚)を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれ	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会	8	昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

青の欄の○が多いほどよく、赤の欄は危険信号です。赤の欄の○の数が6つ以上になるとフレイルのリスクはぐっと高まり、○が1つ増えるごとにリスクが2倍に増えていくことがわかっています。

②指輪っかテスト

親指と人差し指でふくらはぎの一番太い部分を囲む

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

指輪っかテストの結果によるサルコペニアの危険度:

- 指がはまらない (指がはまらない) → 低い
- 指がちょうどはまる (指がちょうどはまる) → サルコペニアの危険度
- 指がはまる隙間ができる (指がはまる隙間ができる) → 高い

転倒・骨折などのリスク

サルコペニア
「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」

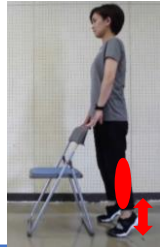
基本運動

1日の
目標回数

効果

より負荷を
かけるためには

強い運動



ふくらはぎ

- ①両足を肩幅程度に開く
 - ②かかとを上げる
 - ③かかとをゆっくり下げる
- ※親指のつけ根で地面を押すイメージ!

10回
×
2セット

- ・転倒予防の効果
 - ・歩く速さの改善
- 【鍛えている筋肉】
ふくらはぎの筋肉



- ①両足を肩幅程度に開く
- ②かかとを上げる
- ③かかとを上げて下げる時床に着かないところで止めまた上げる



膝伸ばし

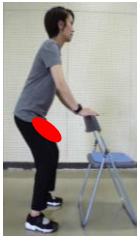
- ①右膝を前に伸ばす
 - ②右足を床から離していく
 - ③ももの前に力が入ったところで止め5秒保つ
- ※足をかえて同様に行う

5秒
×
2セット

- ・膝痛予防の効果
- 【鍛えている筋肉】
ももの前
ももの内側



- ①ももにボールを挟む
 - ②右膝を前に伸ばす
 - ③右足を床から離していく
 - ④ももの前に力が入ったところで止め5秒保つ
- ※足をかえて同様に行う



スクワット

- ①足を肩幅に開く
- ②膝がつま先より前に出ないようにゆっくり腰を下ろす

5回
×
2セット

- ・下肢の筋力アップ効果
- 【鍛えている筋肉】
ももの前
おしり



- ①基本のスクワット同様に膝を曲げ腰を下ろす
- 上がる時に膝を伸ばしきらないところで止めまたゆっくり腰を下ろす



ワイドスクワット

- ①足を肩幅より広めに開く
- ②膝がつま先より前に出ないようにゆっくり腰を落とす

5回
×
2セット

- ・転倒予防の効果
- 【鍛えている筋肉】
ももの内側
おしり



- ①足を肩幅より広めに開く
 - ②腰をゆっくり落とす
 - ③腰を落としたまま、右足のかかとを上げる
 - ④右足のかかとを上げたまま膝を伸ばしていく
- ※足をかえて同様に行う

【注意点】

- ①痛みがある時を運動を中止する
- ②体調が悪い時は、無理をしない

足腰の
筋力を
鍛えます。



【運動時の注意点】

- ①まずは、基本運動からはじめます
- ②動かしている筋肉を意識する
- ③楽になってきたら、より負荷をかける強い運動にチャレンジしましょう