

## フレイル予防のヒント～運動編～

フレイル予防のために運動はとても重要です。今回は手軽にできるウォーキングのポイントと、座ったままできる運動を紹介します。

### 【安全に楽しくウォーキング！】

ウォーキングは、心身の健康の維持におすすめの運動です。ウォーキングには以下のような効果があります。3密を避けて実践しましょう！



### ウォーキング実践のポイント！

#### 1. 準備

脳卒中や熱中症などの予防のためにも適度に水分補給をしてください。また、マスクがあると息苦しさを覚えるのであれば外しても構いません。ただし、他者との距離を確実に取ってください。

#### 2. 時間

食事をしてから 1 時間後ぐらいがよいでしょう。早朝は血圧が安定しなかったり、朝食前は血糖値が低くなる恐れがあります。また夜は足元が見にくいいため、安全上の理由からおすすめしません。

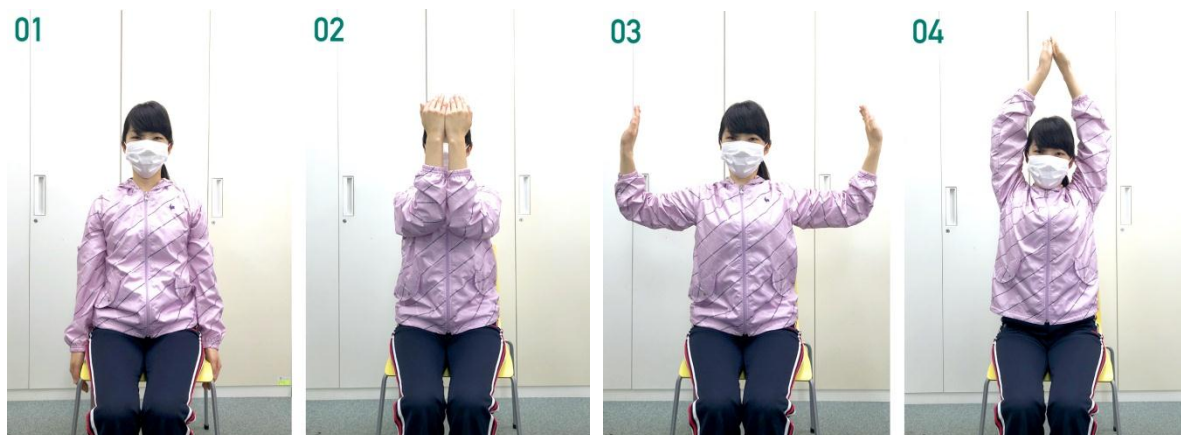
#### 3. 歩く場所

決まったコースをおすすめします。慣れたコースであれば、危険を回避しやすくなります。混雑しない場所を選んでください。

## 【座ったままでできる運動】

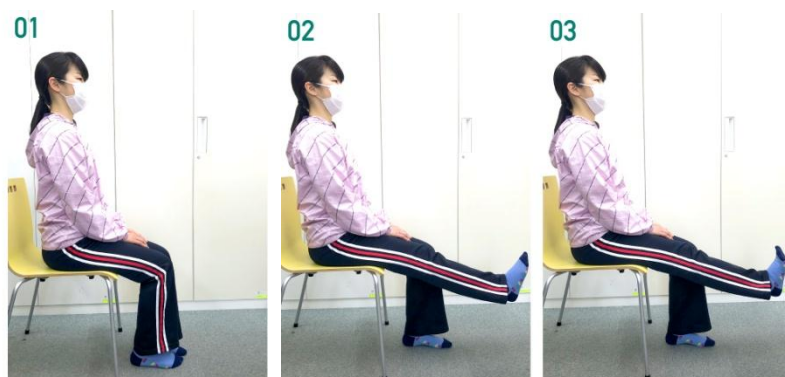
立ったり歩いたり不安のある方でも取り組みやすい、座ったままでできる運動を紹介します。どちらの運動も、ゆったりと呼吸をしながら行いましょう。

〔肩や背中の中の運動〕 肩こりの軽減におすすめです



- 1.両手を顔の前に持ってきましょう。
- 2.肘の高さはそのまま、両方の肩甲骨を引き寄せるようにしながら左右に腕を開きましょう。  
(手のひらは外側に向け、肘が下がらないように注意しましょう)
- 3.腕を上にあげて手の甲を合わせましょう。肩が痛む場合は上がるところまで構いません。10回を目安に繰り返しましょう。

〔膝から足を伸ばす運動〕 足の筋力維持におすすめです



- 1.太ももの全面の筋肉を意識しながらゆっくりと(1秒程度で)片足を上げましょう。
- 2.余裕がある方は、足を上げたまま足首を自分のほうに向けて曲げると、ふくらはぎのストレッチになります。両足とも10回ずつを目安に繰り返しましょう。

リガクラブ(理学療法士協会)HP より抜粋