

## コロナ自粛でフレイルになっているかも!?

フレイルとは加齢による心身の活力低下に伴って筋力などの身体機能や記憶力などの認知機能の低下がみられる状態で、健康な状態と要介護状態の中間に位置していると言えます。この状態が悪化すると要介護状態または寝たきり状態に至る可能性があります。



【自分でチェックをしてみましょう!】

<p><b>体重減少</b> 半年で2、3 kg減</p>	<p><b>握力が弱い</b> 男性26 kg、女性16 kg未満</p>	<p><b>疲労感がある</b> わけもなく 疲れた感じがする</p>
<p><b>歩くのが遅い</b> 歩行速度 1.0m/秒未満</p>	<p><b>運動習慣がない</b></p>	

**➡** 5項目中**3項目以上**当てはまるとフレイルである可能性があります!

## 【整えるトレーニングと鍛えるトレーニング】

フレイルは運動習慣、食生活等を見直すことで改善する可能性があります。

今回は整える・鍛えるトレーニングをご紹介します！

### 姿勢を整える

下の図を参考に整えましょう

立位

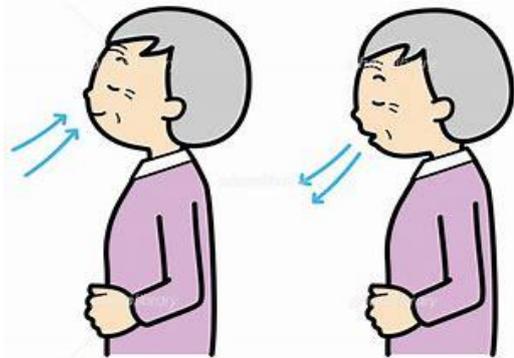


座位



### 呼吸を整える

鼻から吸って口からゆっくりと吐きます

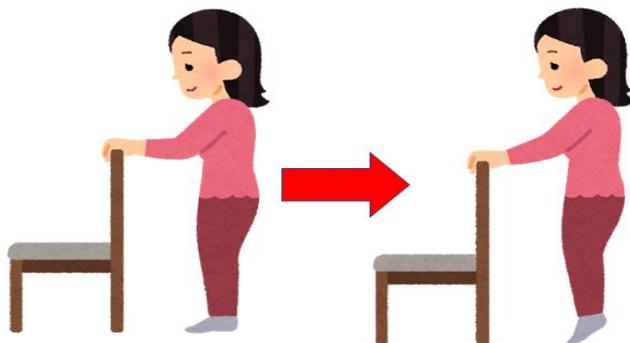
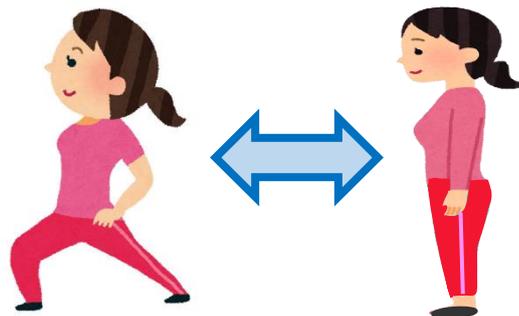


整えたら次は鍛えていきましょう！

#### ① ランジスクワット

前、左、右方向に一步足を出して体重を乗せてから元に戻る運動です。

回数：各方向 6 回ずつ



#### ② ヒールレイズ

まっすぐな姿勢から両方の踵を浮かせます。片足だけで行くと負荷量が増えます。

回数：10回×2セット

梅雨の季節になり、雨が降る日が増えました。この時期になると外出する気になれない方も多いと思います。自宅にいる時間が長いと一日の活動量や人と交流する機会が減り、体力の低下を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

体力が低下すると今まで当たり前できていたことが大変になり、誰かの介助が必要になってきます。体力の低下を予防・改善するためにも健康について調べる、運動を実践するなどできることから始めてみませんか？

〈引用：理学療法士・作業療法士のためのヘルスプロモーション-理論と実践〉