

運動不足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!】

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

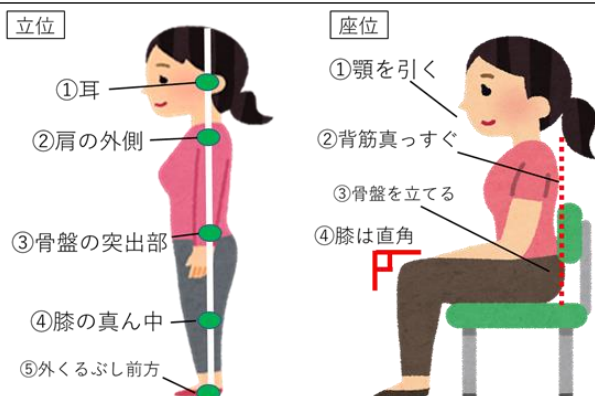
 5項目中**3項目以上**当てはまるとフレイルである可能性があります!

【整えるトレーニングと鍛えるトレーニング】

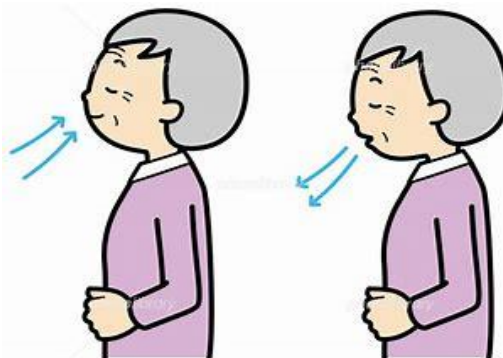
フレイルは運動習慣、食生活等を見直すことで改善する可能性があります。

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



呼吸を整える 鼻から吸って口からゆっくりと吐きます

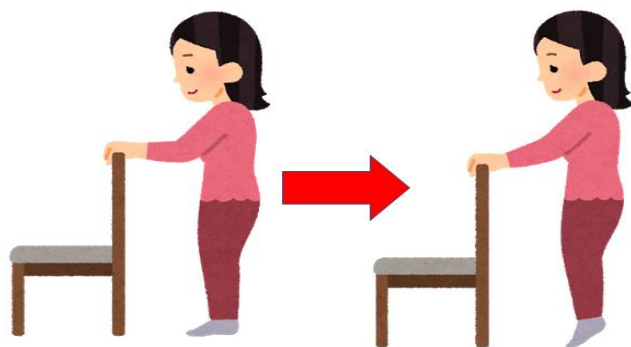
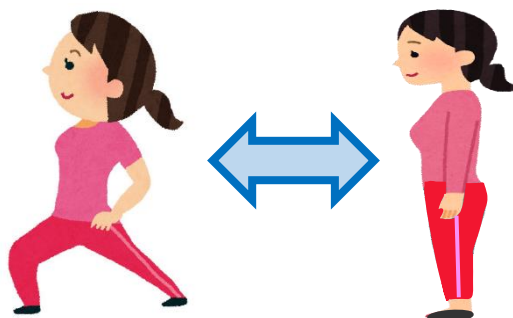


整えたら次は鍛えていきましょう！

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

ここ最近、滋賀県でもコロナウイルス感染者が増加しています。このことに伴って、皆さま一日の活動量や人と交流する機会が減り、コロナ禍で体力の低下を感じておられる方がおられ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〉