

フレイルを予防しよう！～身体的フレイルについて～

フレイルとは、高齢期に心身機能が衰えた状態をいい、健康な状態と介護が必要となる状態の間を指します。フレイルはいくつかの種類がありますが、今回は身体的フレイルについてご紹介します。

身体的フレイルの最も大きな原因が筋肉の衰えです。高齢期になると筋肉量の低下がみられ、40歳から80歳までの40年間で、筋力は30%低下するといわれています。そのため、適切な食事・運動によって生活習慣を整えることで、進行を遅らせることができます。高齢でも積極的に体を動かすことによって、筋力を維持・向上できることも分かっています。そのため、今回は基本的な動作に必要な筋力トレーニングをいくつかご紹介します。



【各運動 10回2セットを目安に実施して下さい】



歩く時と同じ要領で腕振りと足踏みを行います。



膝(ひざ)を左右交互に伸ばしていきます



椅子など動かない物を持ち、足の付け根と膝(ひざ)を軽く曲げ、お尻を下ろします。



椅子など動かないものを持ち踵(かかと)を上げます

*回数、セット数は目安です。体調に合わせて無理のない範囲で実施しましょう。
適切な運動や食事によって身体的フレイルの進行を緩め、健康な状態にしましょう。