

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信

Vol. 23テーマ

肩の調子を良くしましょう！

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行いませんか？

裏面へGO🎵

POINT

まずはチェック！こまめに行おう！フレイルチェック！

1-2つチェックで予備軍3つ以上に該当する人は、裏面をよく読んでください！

- この半年で、体重が2-3kg減った。
- 以前に比べて歩くスピードが落ちた。
- ウォーキングなどの運動が習慣(1/週)になっていない。
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間程度わけもなく疲れたように感じる。

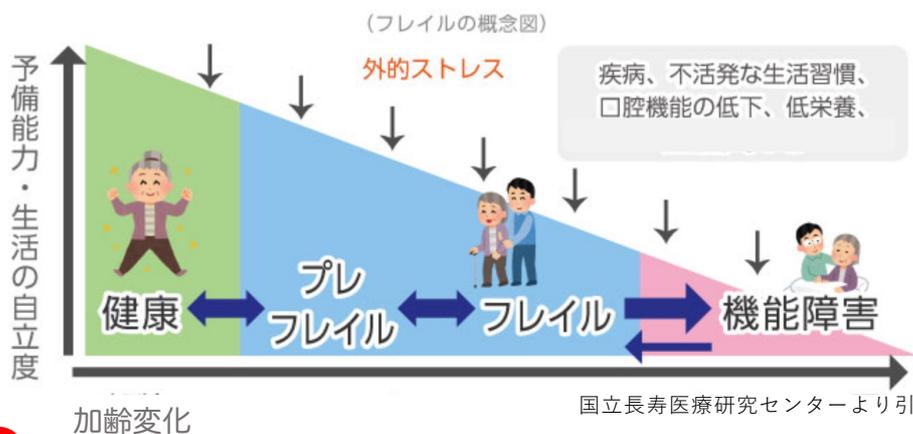
Check!



POINT フレイルってどんな状態?? どういうこと??

☆フレイルの概念図☆

機能障害にならないように健康な時から、できることから、予防的取り組みを行うことが重要です！



フレイル予防で取り組む **3** つのポイント 栄養！運動！社会参加！

運動！



運動は体に良いですね♪

栄養！



バランスの良い食事と歯は命♪

社会参加！

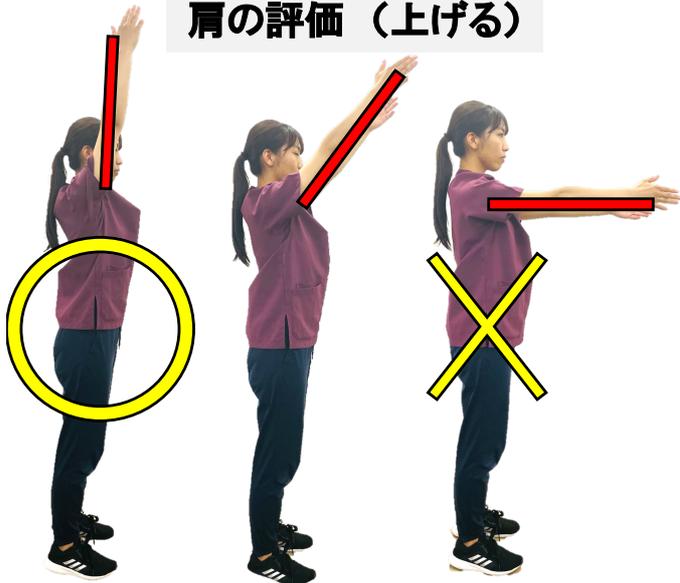


人と会うと元気になります♪

今月のテーマは“肩のリラクゼーションと壁登り体操”

今月のテーマ

肩の評価（上げる）



肩関節の評価法

まず初めに、ご自身の腕が、どこまで上がっているかをチェックしましょう。

（可動域チェック）

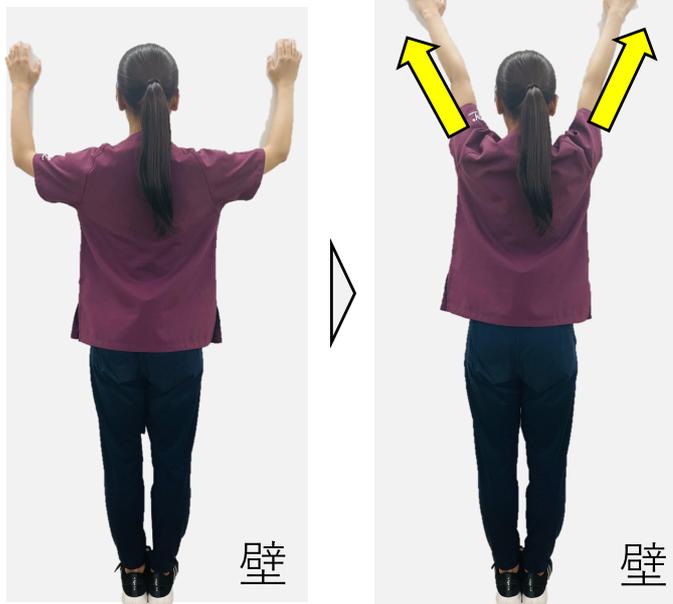
- ①180度痛みなしで上がる→良好
- ②目の高さよりは上がる→予備軍
- ③肩の高さまでしか上がらない→可動域制限あり

*痛みがある場合も要注意です！
高いところに手が届かない。腕をあげると痛い。
まずはご自身で“可動域をチェックしましょう。
痛みが強い場合は、医療機関に相談しましょう。

肩のぶらぶらリラクゼーション



壁のぼり体操



リラクゼーションと挙上練習

リラクゼーション

○ペットボトルゆらゆら体操 ♪ユラユラ♪
500mlのペットボトルに半分くらいの水を入れてください。

写真のような前屈姿勢になり以下のように運動します。ポイントは、リラックスし、ペットボトルの重さで体を揺るように動かしましょう。

- 前後振り 20回
- 回す→逆回し 20回

○壁上り体操 壁があるから負荷が軽くなります♪
壁の前に立ち、手を壁におきます。

壁を指で登るように徐々に上に向かって伸びていきます。伸びたところで保持します。この運動を繰り返し行います。

- 登って降りてを繰り返し20回

制作協力は、上尾市リハビリテーション連絡協議会です！ 写真：アクティ 西崎朱音PT

編集担当：白石和也（上尾中央医療専門学校 理学療法士） 前田伸悟（リハビリディサービスアクティ 理学療法士）

上尾市リハビリテーション連絡協議会は、上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行：上尾市社会福祉協議会

住所：上尾市平塚724 電話：048-773-7155