

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. 21 腰痛を予防しよう！

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っていきましょう！

## 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！

裏面へGO♪

- 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回/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。

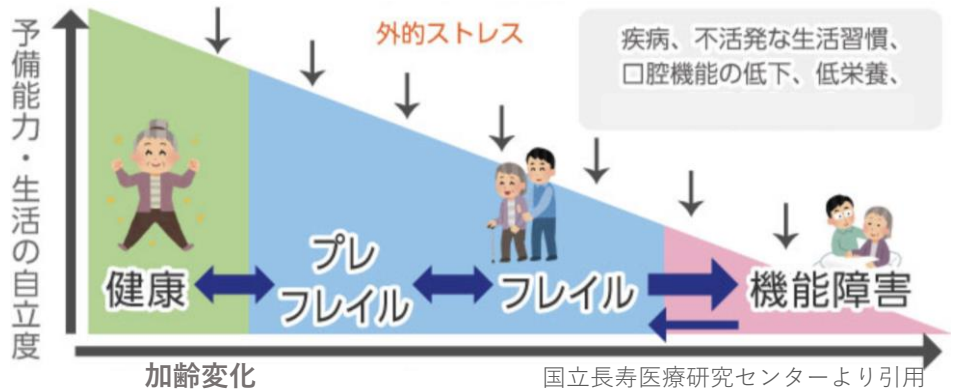
Check!



## 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 “腰痛を予防しよう！”

腰に痛みをかかえている方は多く、一度軽快しても再発しやすいとされています。腰痛によって生活の動作に支障をきたしたり、活動量が減少することで、フレイルにも繋がってしまいます。腰痛を予防する体操を実施していきましょう！



膝裏のストレッチ



背中のストレッチ



お尻の筋力トレーニング



腹筋の筋力トレーニング



股の付け根のストレッチ

\*写真では右側を伸ばしています

- ストレッチは15～30秒、筋力トレーニングは10～20回 1日3セットを目標
- 運動は痛みの出ない範囲で、息を止めずに行いましょう！
- 腰のヘルニアや脊柱管狭窄症などの診断を受けている場合は主治医に相談しましょう！

★写真モデル：田中 颯斗さん（上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生）

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）

白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）



過去のサロン  
通信はこちら  
から♪

上尾市リハビリ  
テーション  
連絡協議会とは

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