

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. 25テーマ

膝の痛みを予防しよう！

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。

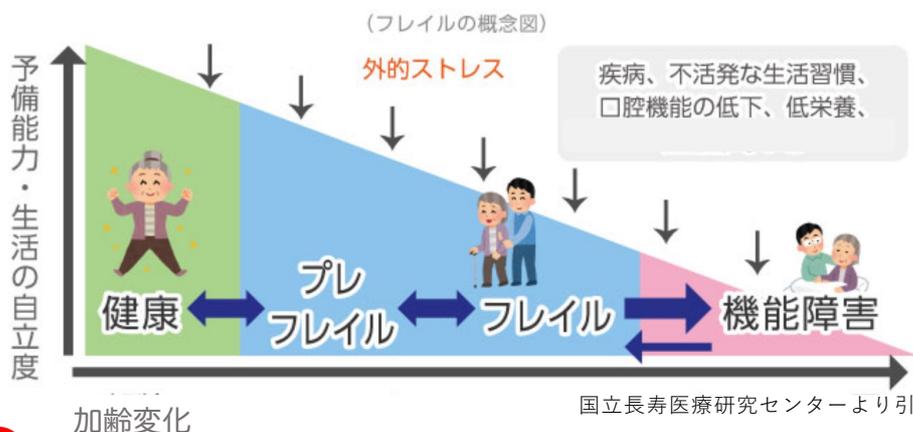
Check!



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♪

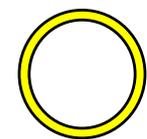
社会参加！



人と会うと元気になります♪

今月のテーマは“膝の痛みの予防！ ストレッチand筋力トレーニング”

膝の評価



よく伸びている



よく曲がる



隙間あり



ストレッチ



スクワット



膝関節のチェック！

まず初めにご自身の膝の状態をチェックしよう！

- ① ベッドに足を伸ばして真っ直ぐに伸びた状態
- ② 曲げたときに135度以上曲がる状態が正常な可動域です。
*逆に伸ばしても膝の下に隙間がある場合可動域制限が認められます。
*痛みがある場合は要注意です！

痛みが強い場合は、医療機関に相談しましょう。

ストレッチと筋カトレーニング

① 膝のストレッチ

15秒×3セット

- #1 ベッドにまっすぐ足を伸ばします。
- #2 爪先を触るように体を倒し、膝の後ろを伸ばします

*膝がよく伸びるように優しく伸ばしましょう。

② 膝のストレッチ（立位）

15秒×3セット

- #1 立位で足を片方前に出します。
- #2 出した足の爪先に向かって手を伸ばします。

*できる方は、立位でも行いましょう。

③ スクワット（立位）

10回×3セット

- #1 立位で肩幅に立ちます。
- #2 股関節—膝関節—足関節が一直線になるようにゆっくりしゃがみます。
- #3 床と臀部が平行より少し上で、止まりゆっくり上がってきましょう。

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：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）

写真：アクティ 西崎朱音PT

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