

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. 27テーマ

股関節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。

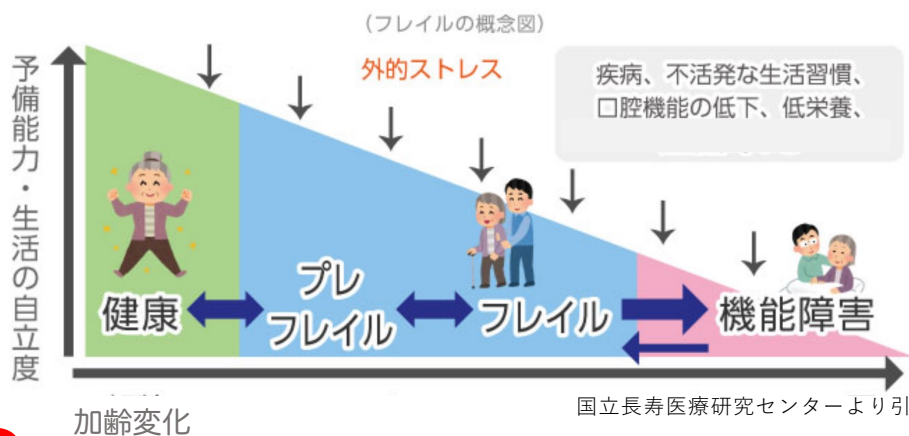
Check!



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♪

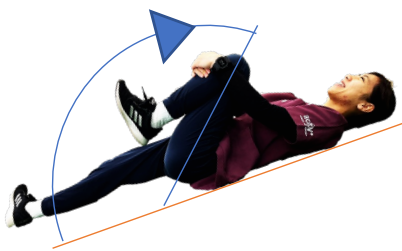
今月のテーマは“股関節の痛みの予防！ ストレッチand筋力トレーニング”



股関節の評価



片足立ちで
10秒たてる



よく曲がる

股関節屈曲ストレッチ



ブリッジ 筋力トレーニング



足横上げ 筋力トレーニング



股関節のチェック！

まず初めにご自身の膝の状態をチェックしよう！

- ① 股関節屈曲可動域
可動域は100度以上、が目標になります。
- ② 片足立ちは左右10秒程度できることが目標になります。
*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。

ストレッチと筋力トレーニング

① 股関節のストレッチ

15秒×3セット

- #1 ベッドに寝て、膝を持ちます。
- #2 股関節を胸に向かって引き上げます。
*股関節がよく曲がるように伸ばしましょう。
*反対側の足は、伸ばしておきましょう

② ブリッジ（大臀筋）

- #1 膝を立てた状態で寝ます。
- #2 臀部を、天井に向かって持ち上げます。
*腰が反りすぎないように注意しましょう。

15回×3セット

③ 横足あげ（中臀筋）

- #1 横向きの状態で寝ます。
- #2 上にある足の膝を伸ばし、天井に向かってまっすぐあげます。
*腰が反りすぎないようにしましょう。

10回×3セット

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