

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. 29テーマ

体の硬さを予防しよう！

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。

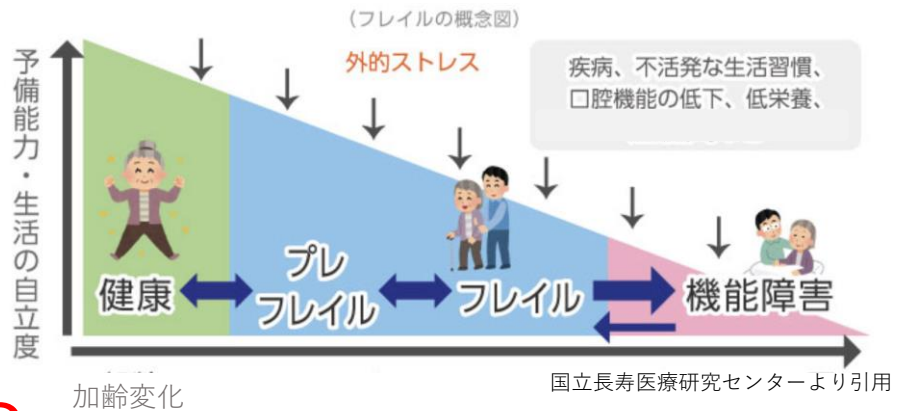
Check!



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“体の硬さを予防しましょう！”

どんな種類の運動をするかはとても重要です。しかし、その前にしっかりとした活動量が、確保できていますか？加齢変化に伴い、徐々に低下するのが、“活動量と体の柔らかさ”です。体の柔らかさと活動量は、密接に関係しております。柔らかい体を作るには、意図的、計画的にチェックや体操などの活動を行う必要があります。是非毎日の運動をこころがけましょう。

前田 伸悟
【アクティ理学療法士】



体を動かすことと人とお話しすることが大好きです！質問があれば是非お願いします！



topic2 | まずはしっかりとした運動習慣がベース おすすめ6項目

参考資料：東京都健康長寿医療センター研究所資料

- ①週あたり、合計150分程度散歩のような運動を行うこと。
- ②有酸素活動は、1回につき少なくとも10分間以上続けること。
- ③運動制限を伴う場合は、バランス能力を向上させることや転倒を防ぐためにも体を動かすことを週3日以上行うこと。
- ④筋力トレーニングは週2回以上が。望ましい。
- ⑤健康状態によってこれらの推奨量を実践できない場合は、許す範囲で活動的であること。
- ⑥強度は問わず、1日40分は体を動かしましょう。（座位以外の時間）。



*これらを実施する中で、ストレッチ 体操も効果的に組み合わせることで、しなやかな体を作りましょう

topic3 | ストレッチと筋力トレーニング

下肢ストレッチ



ここでは3種類下肢のストレッチを紹介！

下肢のストレッチポイント

図のような姿勢になります
よく伸びたと確認できたら、そのポジションをキープ
深呼吸を3回程度します（15秒から20秒伸ばします）

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