

# 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. 32テーマ

下肢の筋力トレーニングに励みましょう！

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？

check!

フレイルには **3** つの要因が関わっています！

筋力・体力の低下などの**身体的要因**

閉じこもり・孤独などの**社会的要因**



認知症・うつなどの**精神的要因**



特に**社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口**のなるといわれています。

**サロンの仲間や家族との繋がりを大切に**していきましょう！

### 下肢筋力測定法と評価

\* 時間を測るものを準備しましょう！

1. 椅子を準備してください。足は肩幅程度に自然に開いて椅子の前に立ちます。
2. スタートの合図で椅子に座り、お尻が座面についたらすぐに再び立ち上がります。
3. 立ち上がり膝関節が十分に伸展したところで1回と数えます。
4. 立ち上がり動作を10回繰り返すのに要する時間を測定します。
5. 下記の表に参考を示します。

イス座り立ちテストの評価は、性別、年齢によって異なります。  
評価表を参考に、評価を行ってみてください。



- \* 評価が「遅い」となった場合裏面のトレーニングを行きましょう。
- 脚筋力が低下している可能性が高いと考えられます。
- 下肢筋群を使った運動を日常的に行えるように意識してみてください。



男性	年齢	標準	遅い	女性	年齢	標準	遅い
	50歳-59歳	8-12秒	13秒		50歳-59歳	8-12秒	13秒
60歳-69歳	9-13秒	14秒	60歳-69歳	9-16秒	17秒		
70歳-	10-17秒	18秒	70歳-	11-20秒	21秒		

今月のテーマは“下肢筋力低下を予防しましょう！”

## ポイント

全てのメニューを  
1日30回程度を目安に  
行いましょう！  
所要時間はおよそ10分です♪

①立位の姿勢から、爪先立ちの姿勢になることでふくらはぎの筋肉を刺激します♪



③立位の姿勢から、片足を一步踏み出す形で保持します（ランジ動作）繰り返し行いのに片足の筋肉に刺激を入れます♪

## 下半身を鍛える 重要3種目 スクワット ランジ カーフレイズ

②立位の姿勢から、しゃがみ込む（スクワット動作）を繰り返し下半身の筋肉に刺激を入れます♪



制作協力：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  
：アクティ 今井空輝OT

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