

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 33 正しい姿勢でいきいきとした生活を！

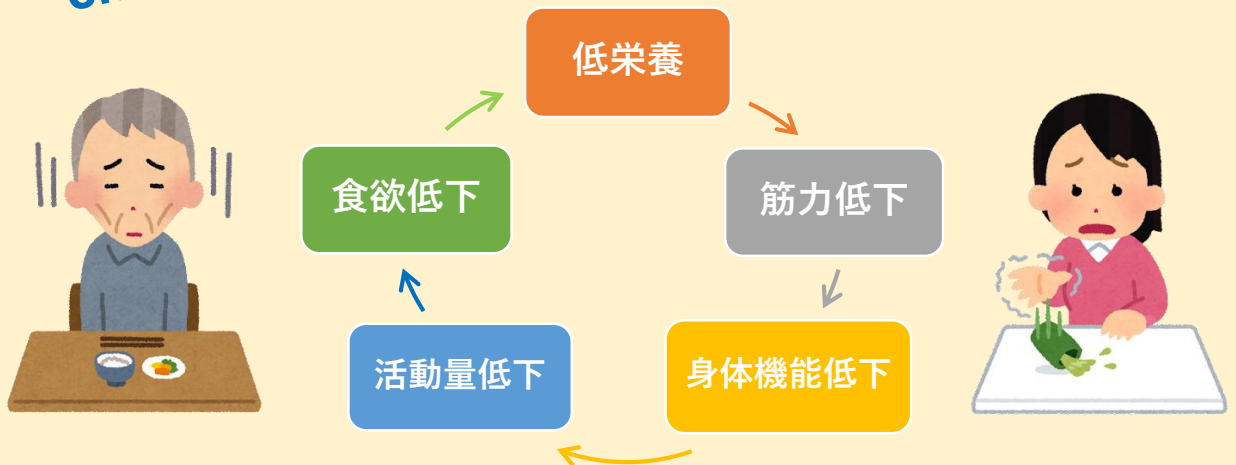
そろそろ梅雨明け、本格的な夏到来ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。

加齢に伴う、心や体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。

いつまでも元気でいられるようにフレイル予防に取り組んでいきましょう！

check!

フレイルサイクルの悪循環を断ち切ろう！



加齢に伴い日常生活活動能力は低下し、75歳以上の高齢者のうち

20～30%にフレイル（虚弱）が存在すると言われています。

フレイルサイクルのどこに問題があるか考えたうえで予防していきましょう！

今月は正しい姿勢でいきいきとした生活が送れるように学んでいきます！

◆ まずは・加齢に伴う姿勢・歩行の特徴を確認しましょう！



- ・背中が丸まった円背姿勢となる
- ・膝関節・股関節が曲がる
- ・頭が前にでる
- ・お尻の筋肉（大殿筋）がやせる
- ・歩幅が減少する
- ・歩くスピードが遅くなる
- ・腕の振りが少なくなる
- ・つまづきやすくなる

◆ 次に…正しい姿勢をつくる運動を実施していきましょう！

骨盤前後運動

骨盤を後ろに倒した状態から前に起こして背中を伸ばします。この動きをゆっくり5～10回繰り返し実施しましょう♪



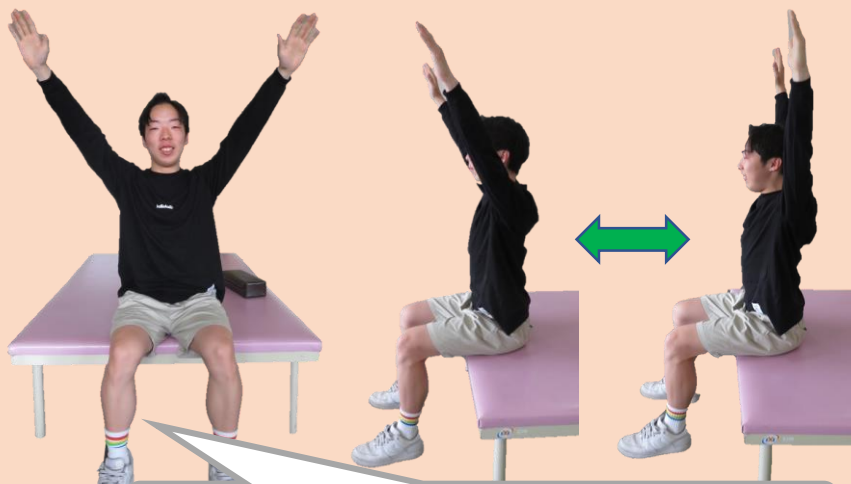
お尻の筋肉をつける運動

お尻の筋肉を意識して足を後ろに伸ばします。左右10～20回ずつ実施！



バンザイ運動

軽くバンザイした状態から痛みのない範囲でさらにバンザイ！背中を伸ばして肩甲骨をゆっくり近づけるように動かします。5～10回実施します。



POINT 腕を少し外に開いてバンザイ！

きれいな姿勢で足踏み

姿勢を崩さず、おなかに力を入れて、30回足踏みを実施しましょう♪



★ 写真モデル：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 稲葉さん・貝森さんです♪

制作協力は…上尾市リハビリテーション連絡協議会です

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）



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