

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. 35 座ってできるストレッチ・筋トレ

本格的な暑さも少しずつ和らいできましたね。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! - フレイルの評価を実施してみましょう！

- 体重減少**：6カ月で2kg以上の(意図しない)体重減少
- 筋力低下**：握力 男性<28kg 女性<18kg
- 疲労感**：ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
- 歩行速度**：通常歩行速度<1.0m/秒
- 身体活動**：①軽い運動・体操をしていますか？
②定期的な運動・スポーツをしていますか？
上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答



3項目以上に該当：フレイル

1～2項目に該当：プレフレイル（フレイルの一步手前）

(Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993.一部改変)

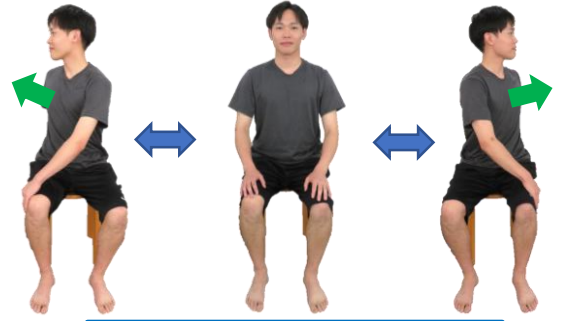
握力低下は、ペットボトルの蓋が開けにくくなったりしていないか、

歩行速度は、信号が青の間に横断歩道を渡り切れるかを目安にしても良いです。

◆ 今月は・・・自宅で座ってできるストレッチ・筋トレを実施しましょう！



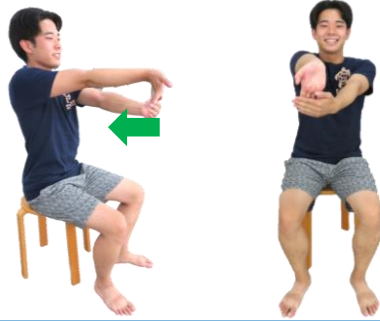
胸開き閉じ（息を吸いながら開く）：5回



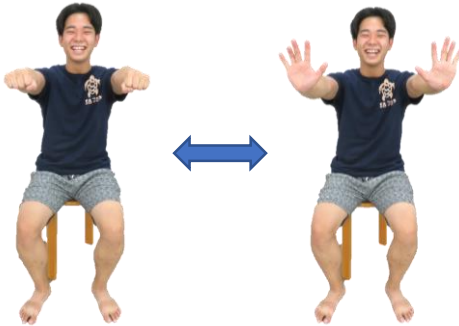
体ひねり：左右10秒×2



もも裏伸ばし：左右20秒×2



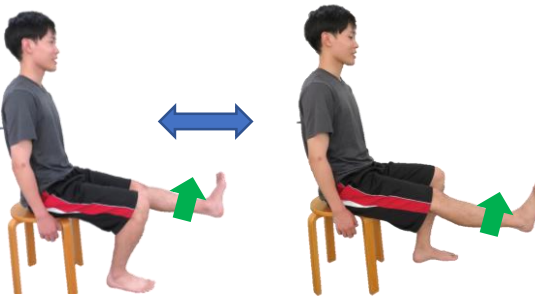
前腕のばし：左右20秒×2



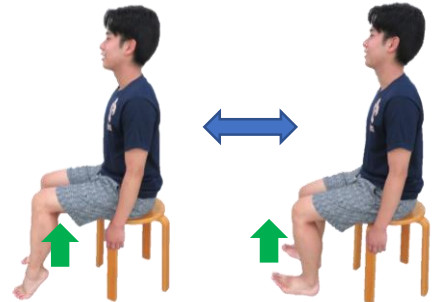
手を前に伸ばしてグーパー：20回



もも上げ：左右交互に30回



膝伸ばし：左右交互に20回



かかと・つま先上げ：20回

上記の運動を1日2～3セット行います♪回数をご自身の体力や筋力にあわせて調整しましょう。痛みのでない範囲で息を止めずに行いましょう。

★ 写真モデル：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 五十嵐さん・磯さんです♪

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♪