

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. 39 がんの予防にも運動が効果的！

新年の目標の一つに運動の継続をかかげて取り組んでいきましょう！

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！

**悪性新生物（がん）**は日本人の死因の第一位であり  
2人に1人が一生のうち一度はがんになると言われています。

今月は**がんの予防**について学んでいきましょう！



## check! 日本人のためのがん予防法（国立がん研究センターより）

- **禁煙**する（たばこは吸わない・他人のたばこの煙を避ける）
- **節酒**する（日本酒1合やビール大瓶1本まででとどめる）
- **食生活**を見直す  
（減塩、野菜・果物の摂取、熱いものは冷ましてから食べる）
- **身体を動かす**
- **適正体重**を維持する（太りすぎ・痩せすぎに注意）
- **感染症の検査**を受ける



**活発な身体活動**によりがんになるリスクは低下します。

また、がんになった後でも運動を行って体力をあげると  
生存率が高まることが期待されています。

**筋力トレーニング**や**有酸素運動**を継続して実施しましょう♪

◆ 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせる実施してみましょう！  
 下記の①～⑥の運動をリズムよく、繰り返して実施します（2～3セット）。  
 転倒に気をつけてはじめはゆっくり実施しましょう！音楽に合わせて実施するのも◎です♪

①左右にステップ運動をリズムよく！10回



④ステップしながら腕を横に開く 10回



②ステップしながら手を上に！10回



⑤ステップしながら手をぐるぐる 10回



③ステップしながら肘の曲げ伸ばし 10回



⑥最後にその場でスクワット♪ 10回



\* ①に戻る

回数・セット数はご自身の体力や筋力にあわせて調整しましょう。  
 適宜休憩をいれながら、痛みのでない範囲で息を止めずに実施しましょう。

★ 写真モデル：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 中本さん・渡辺さんです♪

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♪

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