

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！

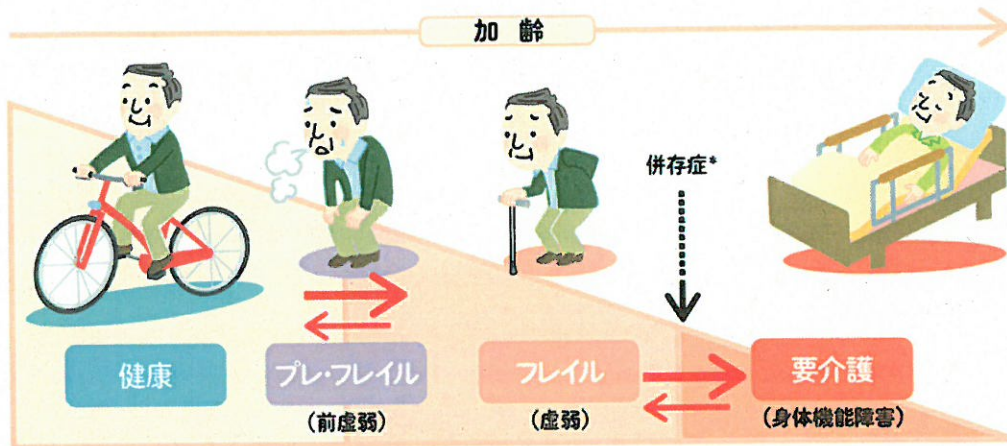
サロン通信

Vol. 44テーマ

下半身の筋力トレーニングに挑戦！

フレイルとは、加齢により、身体機能や気持ちが、衰えていき、弱っていくことです。フレイル状態にならないように健康な時にできることから、予防的取り組みを行うことが重要です！

☆フレイルの概念図☆



CHECK! 今の状態を確認しましょう！ 5つの項目に該当するかチェックしてください。

- 体重減少してませんか？6ヶ月で2kg以上の体重減少した
- 握力は低下してないですか？ 握力：男性28kg以下 女性18kg以下である
- 疲労感を感じていませんか？ わけもなく疲れた感じがする
- 歩行速度が遅くなったように感じないですか？ 1.0m/秒以下のスピード
- 軽い運動 定期的な運動（週1回を目安）していない方

POINT

*1-2つチェックがついた方はフレイル予備軍とされています。

*3つ以上に該当する人は、裏面をよく読んでください！

☆豆知識☆ **一握力測定は、全身筋力の一つの目安！**

日常生活の中で、握力が落ちていると気がつくことができるものとして、あげられるのが、ペットボトルの蓋。蓋が開けにくいことはありませんか？

開けにくいと感じた時、握力の低下が考えられます。

日常生活のちょっとした気づきとして、参考にしてください。

だからと言って握力を鍛えるのではなくあくまで全身筋力の一つの目安としてご活用ください！



股関節屈曲ストレッチ



ブリッジ 筋カトレーニング



足横上げ 筋カトレーニング



スクワット 筋カトレーニング



寝た状態でできる ストレッチと筋カトレーニング

① 股関節のストレッチ

15秒×3セット

- #1 ベッドに寝て、膝を持ちます。
- #2 股関節を胸に向かって引き上げます。
*股関節がよく曲がるように伸ばしましょう。
*反対側の足は、伸ばしておきましょう。

② ブリッジ（大臀筋）

15回×3セット

- #1 膝を立てた状態で寝ます。
- #2 臀部を、天井に向かって持ち上げます。
*腰が反りすぎないように注意しましょう。

③ 横足あげ（中臀筋）

10回×3セット

- #1 横向きの状態で寝ます。
- #2 上にある足の膝を伸ばし、天井に向かってまっすぐあげます。
*腰が反りすぎないようにしましょう。

立位の筋カトレーニング

④ スクワット

10回×3セット

- #1 立位の状態でゆっくりと腰をおろします。
- #2 膝と爪先を同じ方向にしましょう。
*後の椅子にゆっくり座るようなイメージで

写真：アクティ 西崎あかねPT
湯本さきなCW

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）

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：上尾市本町4-13-1 上尾保育所2階(仮事務所) 電話：048-773-7155