

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. 52テーマ 要介護状態にならないためのフレイル対策！

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からできることから、予防的取り組みを行うことが重要です！

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以上 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？ 秒速1.0メートル以下のスピード
- 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！

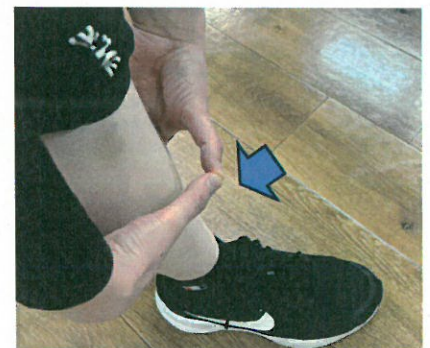
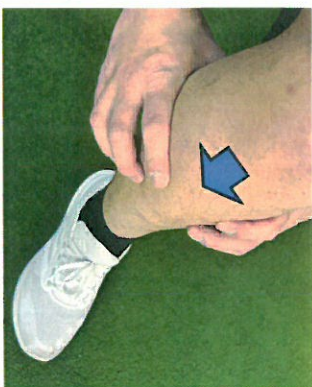
下肢筋力の簡便な評価法 ☆指わっかテストの紹介
ご自身で簡単にチェックしてみましょう！

方法：ふくらはぎの一番太いところを、自分の指で囲いましょう。
(親指と人差し指で、囲いましょう。)

囲めない

ちょうど囲める

隙間がある



囲めないまたは、ちょうどの方はふくらはぎに十分に筋肉がある可能性が高いです

隙間がある方は、筋肉が不足している可能性があります



豆知識

このテストは、比較的体型などの影響は受けづらく、全身筋力を測定できます。男性は、40歳頃から、女性は、50歳から筋力低下が始まると言われています。毎日、筋肉に刺激を入れて、貯筋（ちょきん）しましょう。

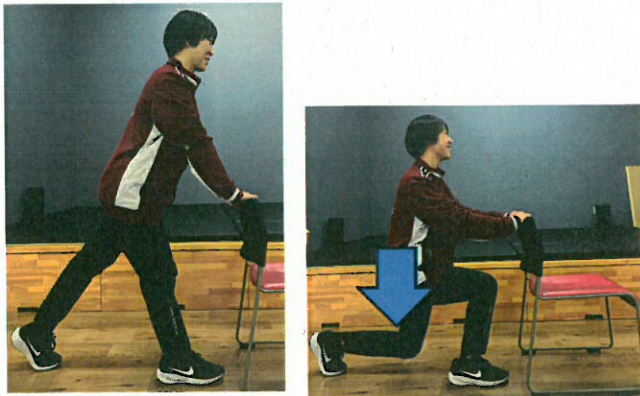
カーブレイズ (ふくらはぎ)



10回×3セット

#1 立位でふくらはぎを刺激するトレーニングです
立位の状態から、つま先立ち姿勢をとりましょう。
踵を引き上げる（しっかりと）ことで、ふくらはぎの筋力を刺激します。
歩行時などの推進力を生む筋力です。

ランジトレーニング



10回×3セット

#2 立位で下肢筋力を刺激するトレーニングです
足の立ち幅は、50センチ程度広げます。
その状態から後ろの膝を地面に向かって下げます。
ゆっくりと下げていきまたスタートのポジションに戻りましょう。

スクワットトレーニング



10回×3セット

#3 立ち上がりに必要な筋力トレーニングです
足を横に肩幅程度開きましょう。
股関節を椅子に座るようにゆっくりと下げていき
また立位のポジションまで戻りましょう。
つま先と膝はまっすぐと並ぶように負荷をかけてい
きましょう。

写真：アクティ 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）



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