

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. 54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！
今回は、上半身をメインとした運動です！

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未満 女性18kg未満である
- 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言われています。

*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。

上半身筋カトレーニング

キャットandドック

10回×3セット

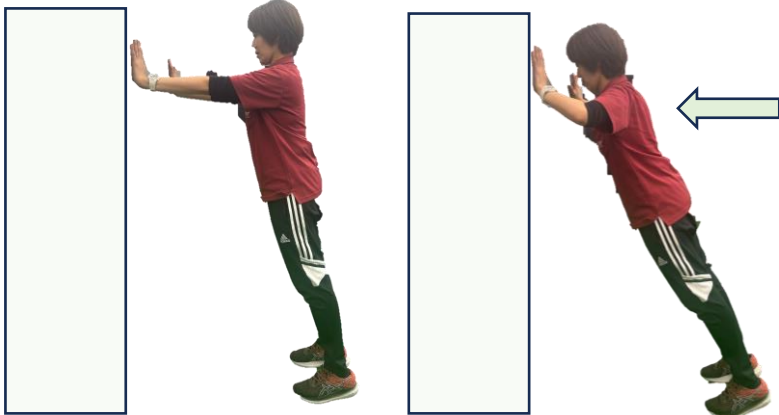


#1 背骨への刺激と前鋸筋(押す力)エクササイズ

- ・四つ這い姿勢をとりましょう。
- ・床をしっかり押す力で、背骨を丸めます
- ・リラックスするために、背骨を反ります
- ・これを繰り返し行っていきます

壁腕立て伏せ

10回×3セット



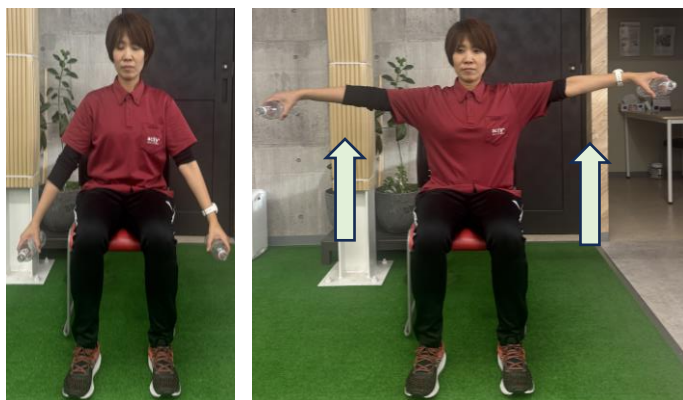
#2 壁を使った腕立て伏せ

- ・壁に腕をまっすぐ伸ばして、立ちましょう
- ・壁を押しながら、肘をゆっくり曲げていきましょう
- ・また元のポジションに戻りましょう

ペットボトル体操

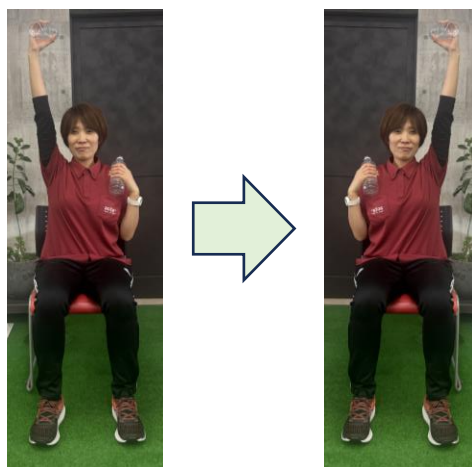
10回×3セット

- ・500mlのペットボトルを準備ください♪
- ・姿勢は胸を張って背を高くする意識を持ちましょう



○ペットボトル体操 (横広げ)

- ・肘を伸ばした状態で横に開いていきましょう



○ペットボトル体操 (腕上げ)

- ・腕を交互に天井に向かって上げ下げしていきましょう。

写真：アクティ 峯岸麻衣子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