

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. 58テーマ

上肢の筋力トレーニングに励みましょう！

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方ないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行いませんか？

check!

フレイルには **3** つの要因が関わっています！

筋力・体力の低下などの**身体的要因**

閉じこもり・孤独などの**社会的要因**



認知症・うつなどの**精神的要因**



特に**社会との繋がりを失うことがフレイルの入り口**のなるといわれています。

サロンの仲間や家族との繋がりを大切にしていきましょう！

1.日本人における握力平均値(年・性別別)

握力は簡易かつ信頼性が高く、上半身筋力の指標として広く用いられています。骨密度、転倒リスク、栄養状態、認知機能、などとの関連性があり、握力が低いと歩行制限や日常生活能力の低下、筋力低下を示唆する指標として、フレイル評価にも含まれることが多いです。ぜひ参考にしてください。

男性	年齢	握力 (kg)	女性	年齢	握力 (kg)
	60歳-64歳	42.8		60歳-64歳	26.3
	65歳-69歳	39.9		65歳-69歳	25.2
	70歳-74歳	37.0		70歳-74歳	23.8

*サルコペニアとして筋力低下ありの基準では、握力が、男性28kg未満 女性18kg未満

2.日本人における握力平均値(年・性別別)

日常生活では、ペットボトルの蓋が開けづらい、ドアノブが重たいなど感じると要注意です。是非とも運動に励んでください。次のページでは、お家でできる体操を紹介いたします。

ポイント
全てのメニューを
1日30回程度を目安に行いましょう！所要
時間はおよそ10分です♪

貯筋をしていつまでも自分のこと
を自分でできる様にしましょう♪



①手首の体操
ペットボトルを持ち、
曲げ伸ばしを行いま
しょう！

Step
1



ペットボトルをご用意ください♪

Step

2

②腕広げ体操
腕を左右に動かしましょう！



Step

3

③肘曲げ体操
肘曲げを交互に行いましょう♪



制作協力：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）

写真：アクティ 湯本紗妃奈

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