

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. 60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！
まずは、こまめに自分自身の状態を知ること、そして、こまめな運動を行うことです。フレイルにおいて、自分自身の状態とは、体重、運動量（活動量）、筋肉量などを指します。今回は、下半身の筋肉量を簡便に測る方法と、体操の紹介をさせていただきます！

CHECK!

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、自分の指で囲むことで、ふくらはぎの太さを自身の手で測ることで、おおよその筋肉量がわかります。

セルフチェックに有効ですので、試してみましょう。

（親指と人差し指で、囲いましょう。）

POINT

少し囲めない



ちょうど囲める



著しく隙間がある



この程度の“少し囲めない” または、“ちょうど”の方はふくらはぎ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。

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

#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）

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。