

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. 68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がないことです。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？

1.日本人における握力平均値(年・性別別)

握力を測定しましょう！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.日常生活でこんなお困りごとありませんか？要チェックです★



日常生活では、①ペットボトルの蓋が開けづらい、②ドアノブが重たいなど感じると要注意です。是非とも積極的な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3つ紹介いたします★ 少しずつ涼しくなりましたので、運動頑張ってください！

1 Step



①手首の体操
ペットボトルを持ち、曲げ伸ばしを行きましょう！

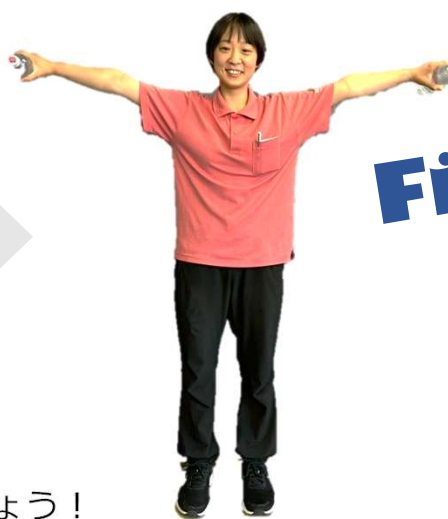
ポイント
全てのメニューを
1日30回程度を目安に行いませう！所要時間はおよそ10分です♪

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♪

持ち物：
ペットボトル



2 Step



Fight !



②腕広げ体操
腕を左右に動かしましょう！

Fight !



3 Step



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）

写真：アクティ 湯本紗紀奈

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：上尾市平塚724 電話：048-773-7155