

歩く速度が遅くなってきたと感じたり、最近転んだ経験がある人は、フレイルの可能性あります。ウォーキングや筋力トレーニングを行うなど、日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。

※各トレーニングの回数は目安なので、無理のない範囲で行いましょう。

サルコペニアにご用心

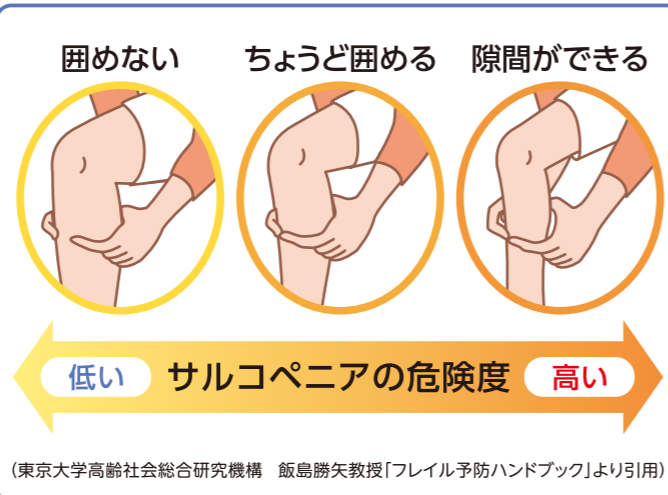
運動機能の低下の原因のひとつとして、特に筋肉量が減少した状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアが進行すると、活力や身体活動の低下を招き、フレイルの危険性が高まります。下の指輪っかテストでサルコペニアの兆候を見つけて、早めに対処しましょう。

●指輪っかテスト



①両手の親指と人差し指で輪をつくります。

②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を探し、力を入れずに軽く囲んでみましょう。



(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)

簡単にできる筋力トレーニング

●開眼片足立ち

〈左右1分ずつを1日3回〉

イスなどにつかまりながら、目を開けたまま、床につかない程度に片足を上げる。
※支えが必要な人は両手をついて行いましょう。



●スクワット

〈深呼吸するペースで5～6回を1日3回〉

肩幅より少し広めに足を開き、ひざがつま先より前に出ないように曲げ、そのまま腰かけるようにおしりを上下に動かす。
※安全のため、イスやソファの前で行いましょう。
※イスやベッドの柵に両手をかけて行っても構いません。



ながら運動でラクラク筋トレ

仕事や家事をしながらできる「ながら運動」は、時間がない人でも気軽に取り組めるので、積極的にチャレンジしてみましょう。

●キッチン立ち腕立て伏せ

〈8秒×10回を1日3セット〉

- ①壁から腕の長さ分離れて立つ。背すじを伸ばし、おなかをへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開いて姿勢を安定させる。
- ②ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す。



●掃除機一步踏み出し運動

〈左右各10秒×5回〉

- ①背すじを伸ばし、おなかをへこませ、両足をそろえて両手で掃除機を持つ。
- ②左足を大きく踏み出し、ひざを直角まで曲げ、バランスをとりながら両手を前に伸ばす。その姿勢から上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏みだし、同様に行う。



ながら運動のチャンスはたくさんあります!

ちょっと工夫をすれば、運動するチャンスはたくさんあります。最初は無理をせず、まずは今よりも毎日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。

- (例)
- 歯磨きをしながらひざの屈伸運動
 - テレビを見ながらストレッチ
 - 電車やバスで吊り革を持ってつま先立ち



やっぱりお手軽! ウォーキング

激しい運動は体に負担がかかりますが、ウォーキングならひざなどを痛める心配も少なく、自分のペースで誰でもすぐにできます。外の空気を吸いながら歩けば気分もリフレッシュ!

下を向かず、視線は少し先の方を見る

おなかを軽くひっこめると腰が安定する

かかとから着地することを意識する



肩の力を抜いてリラックスし、腕をふる

つま先で地面を元気よく蹴る