

／冬でも元気に／

フレイル予防をしよう！



フレイルって？

加齢によって身体的・精神的なストレスへの抵抗力が落ちて回復しづらくなっている状態

例えば、

- ・歩くのが遅くなった
- ・疲れやすくなった
- ・以前より体重が減った
- ・握力が低下してきた など

最近心身が
衰えてきたなあ



➡フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間とされています

フレイルの特徴

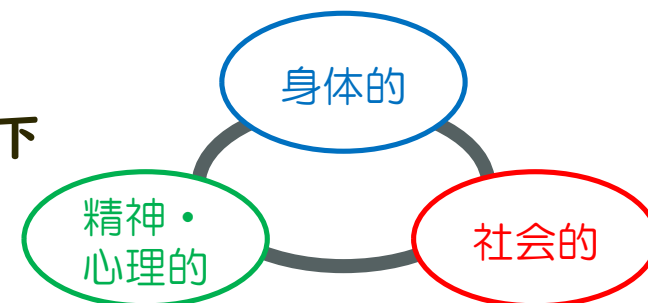
多面性

フレイルの原因はひとつではなく様々な問題が影響している

【身体的】 老化に伴う筋力低下、低栄養

【精神・心理的】 気分の落ち込みや不安、認知機能低下

【社会的】 社会交流の減少、閉じこもり



可逆性

早期に発見して対策をとれば再び健康な状態に戻ることができる

フレイルの予防

◆**栄養**：バランスのよい食事と水分摂取 口腔ケアも大切です

◆**運動**：適度な運動習慣をつける 無理なく継続しましょう

◆**社会参加**：余暇活動や社会活動への参加

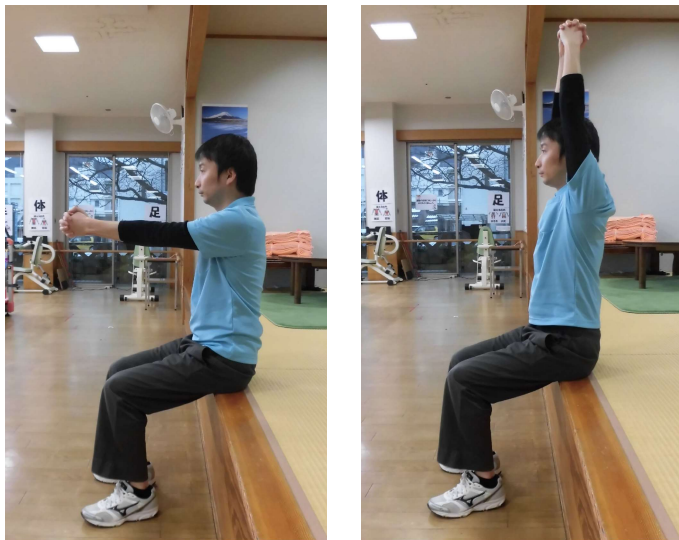
◆**病気治療**：適切な治療や服薬管理

次のページからは
＼自宅でできる体操をご紹介します！／



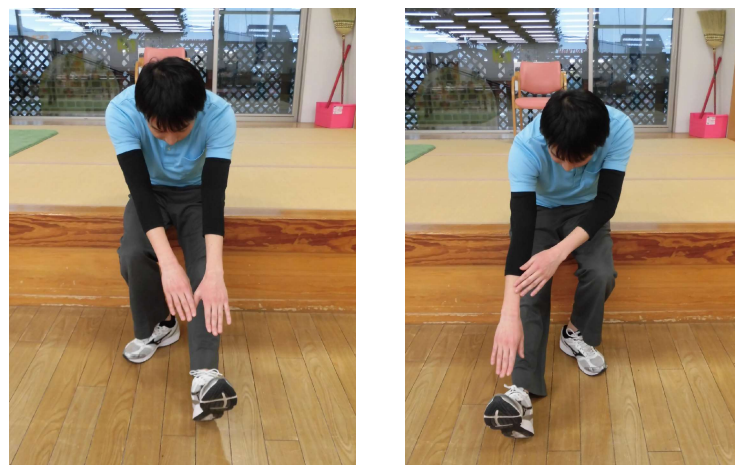
★毎日の運動で身体的フレイルを予防しましょう ＜ストレッチ＞

＜両手と背筋を伸ばす運動＞



- 両手を胸の前で組み、肘を伸ばします。
- 息を吐きながら、頭の上に腕を伸ばし、背筋も伸ばしたまま15秒止める運動を2回行いましょう。

＜太もも後面を伸ばす運動＞



- 膝をやや伸ばした状態で、息を吐きながら体を前へとかがめます。
- 伸ばしたまま、15秒止めます。左右各2回行いましょう。

～筋肉や関節の柔軟性を保ち、動きやすくなります～

★毎日の運動で身体的フレイルを予防しましょう

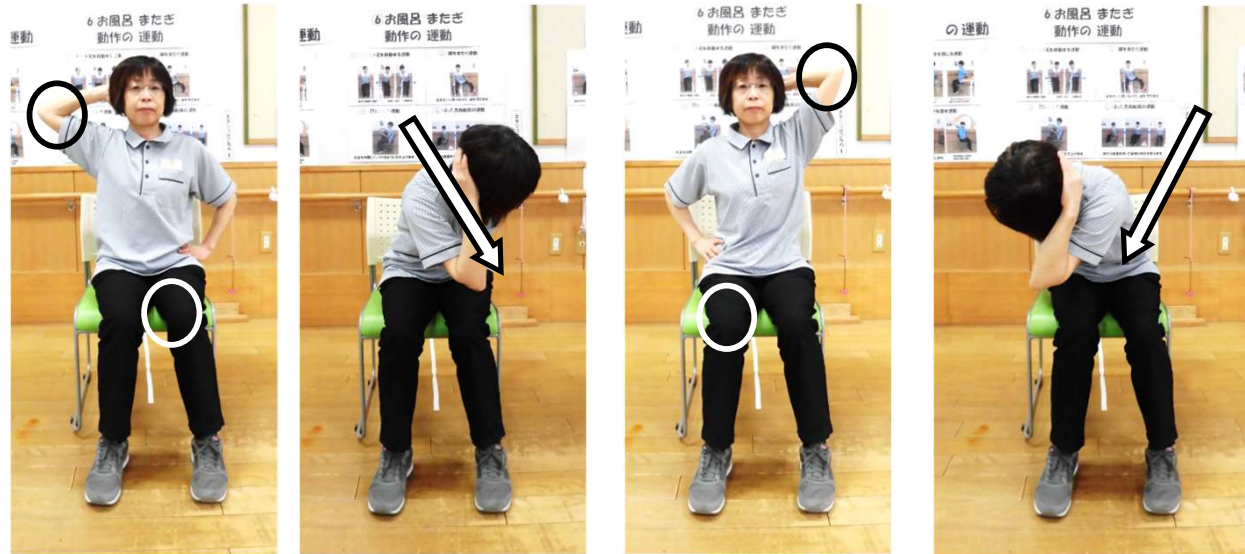
<腹筋の運動>

<両脚を持ち上げる運動>



両足を持ち上げ「3つ」数えて、ゆっくり下ろす運動を10回行いましょう

<肘と膝を近づける運動>



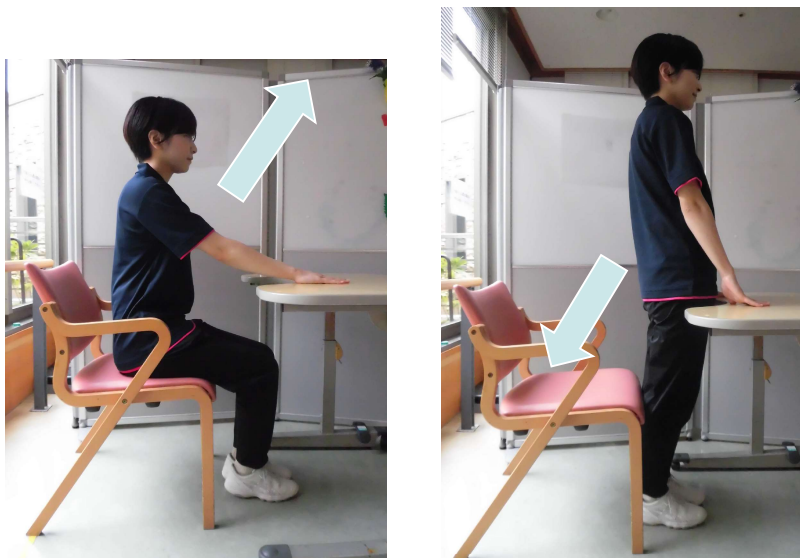
片手を頭の後ろに上げ、肘を反対側の膝に近づけます。左右交互に10回行いましょう

～腹筋の運動はバランスの向上や、腰痛の予防になります～

★毎日の運動で身体的フレイルを予防しましょう

<足の運動>

<椅子から立ち上がる運動>



両手をテーブルに置き、ゆっくりと立ったり、座ったりを10回行いましょう。

<片足立ちの運動>



両手をテーブルに置き、片足を10秒間持ち上げる運動を、左右交互に5回行いましょう。

～足の運動は歩行の安定化に繋がり、片足立ちは骨粗鬆症予防に効果的です～

おわりに

- ◆ フレイルは、早期に発見して適切な対策をとれば再び健康に戻ることができる状態です。
- ◆ 高齢期には心身や生活の変化が増え、気力や活動が低下してしまいがちです。自分がフレイル状態だと気付いたら、早めの予防・対策に取り組みましょう。

できることから生活を見直し、健康寿命を延ばしましょう！

