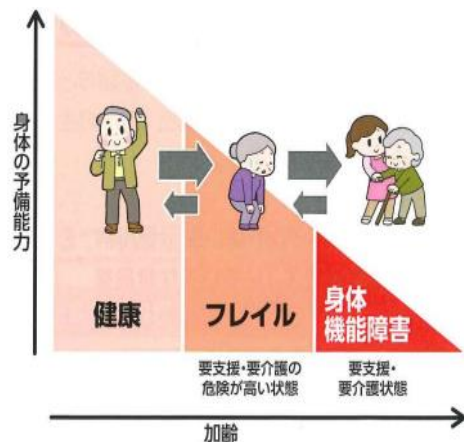


フレイルとは何か？

「加齢とともに心身の活力が低下した状態」
(活力:筋力や認知機能など)

健康な状態と要介護状態の中間的な状態のことです。
フレイルな高齢者では、そうでない高齢者に比べ、
介護が必要になるリスクが **4倍も高い**ことがわかっています。



フレイルを予防しよう！

誰しも年齢を重ねるにつれて活動性が低下し、体力が落ちたり栄養状態が悪くなったりするものです。このような状態を放っておくと介護が必要な状態になるリスクが高くなります。そこで『あれ?』と思った時が体力の向上や栄養状態の改善に取り組むチャンスです。

センターでは会員のみなさんのフレイル予防の為、様々な情報を発信していく予定です。
みなさんの健康維持に是非お役立て下さい！

安全かつ効果的に運動するためのポイントは『はつらつさいたま』

は はやさは ゆっくり	ストレッチも筋力運動も、ゆっくりが基本。速すぎると怪我しやすく、効果も半減です	さ 最適な強度で	自分にとって「ちょうどいい強度」を見つけましょう。「 ややきつい 」位が最適です
つ 使っている部位を意識	使っているのはどの筋肉かを意識しながら運動すると効果的です	い 息をとめずに	息を止めて運動すると血圧が上昇。自然な呼吸で数を数えながら運動しましょう
ら らくすぎず	楽すぎると効果が得にくくなります	た 楽しみながら	長く続けるためには、無理せず、気楽に、気長に、楽しみながら♪
つ つらすぎず	辛すぎると怪我をしたり、長続きしません	ま マイペースに運動しよう	「自分の身体と相談しながら」無理せずに行ないましょう。

フレイル運動プログラムの流れ

① 準備運動

今月紹介!

裏面に簡単な運動を紹介しています。是非、チャレンジしてみてください!

② コーディネーション運動

※コーディネーションは「調和」・「連動」体を使った脳トレのような運動

③ ストレッチ

※筋肉や人体・腱を引き伸ばし、柔軟性を高める運動

④ 筋力運動

※筋肉に適度な負荷をかけて発揮する力(筋力)を高める運動

①小さく足踏み運動

立ってしても、座ってしてもかまいません。
その場で「小さく足踏み」
ゆっくり20回 足踏みしましょう！



②大きく足踏み運動

立ってしても、座ってしてもかまいません。
①よりも足を少し高く上げて
その場で「大きく足踏み」
ゆっくり20回 足踏みしましょう！

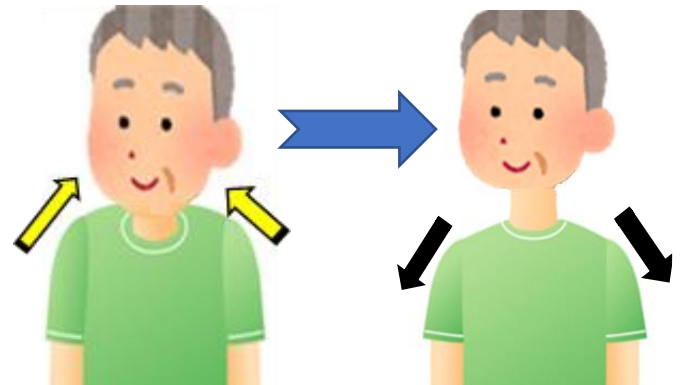
③腕ふり運動

立ってしても、座ってしてもかまいません。
『ひじ』を後ろに引くように、ゆっくり20回
腕を振りましょう。
余裕のある方は
①、②の足踏みも同時に！



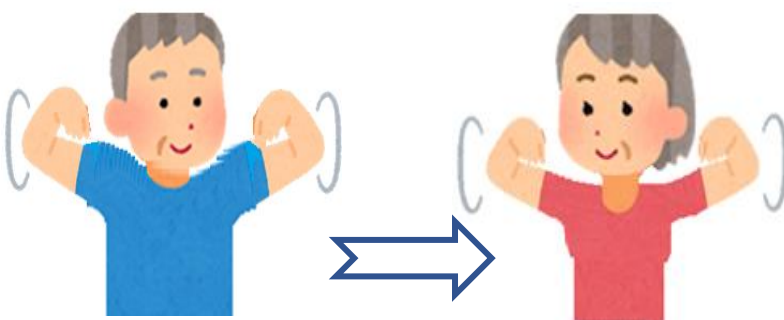
④肩の上げ下げ運動

1・2・3・4で肩を上げ、
5・6・7・8で下ろします。
ゆっくり数えながら5回繰り返しましょう！



⑤肩をまわす運動

両手を肩に置き、ひじで円を描くように
1・2・3・4・5で内回し、
今度は反対に1・2・3・4・5で外回し。
5回ずつゆっくりまわしましょう。



※運動の目安は5分程度。
自分のペースでゆっくと。
毎日続けることが大事です！