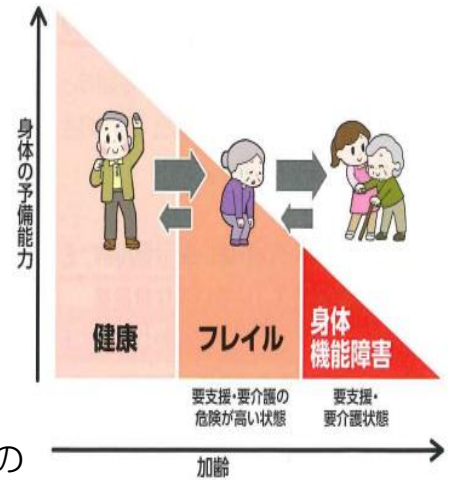


## フレイルを予防しよう！

フレイルとは「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)

フレイルの状態では、健康な高齢者と比べると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。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！

## フレイル運動プログラムの流れ

### ①準備運動

※5分程度の簡単な運動

R3.10.15 発行  
No.2に掲載

### ②コーディネーション運動

※5分程度の簡単な運動

R3.11.15 発行  
No.3に掲載

### ③ストレッチ

#### 今月紹介!

裏面に簡単な運動を紹介しています。  
是非、チャレンジしてみして下さい!

### 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

※先月号(No.3)でコーディネーション運動3種類をご紹介しましたが、みなさんチャレンジされていますか? 運動の目安は5分程度です。自分のペースでゆっくりと。その日に出来るまで続けなくても大丈夫! 毎日続けることが大切。『出来ない』を楽しみましょう!!

## ストレッチ運動 筋肉や靭帯・腱を伸ばして柔軟性を高める運動です

※リラックスしたい時・ぐっすり眠りたい時など、お風呂上がりのからだを温まっている時に行なうと効果的です。

※ストレッチ運動をするとからだを温まり、関節の可動域が広がります。血液の流れを良くして、たまった疲れを取り除く効果があり、筋肉を柔らかくしておくこと関節痛の予防や緩和にもつながります。

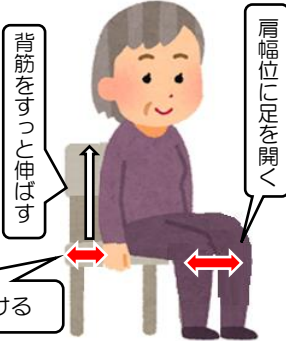
# ストレッチ運動 ～イス編～

## ストレッチ運動 ～基本姿勢～

※イスの前半分に腰かけ、  
足を肩幅に開き  
背筋を伸ばす

おへそに力を入れて  
背もたれに  
よりかからない  
ように座りましょう

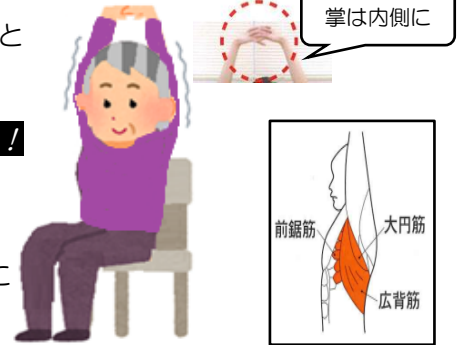
イスの前半分に腰かける



①背伸びの運動 (背中や脇の下の筋肉が伸びます)  
頭の上で手を組んで上に伸ばします。  
**肩が痛い方は無理せず出来る範囲で!**

背伸びをしてゆっくりと  
10数えます。  
基本姿勢に戻り、  
**5回繰り返しましょう!**

- ・前鋸筋(ぜんきょきん)
- ・大円筋(だいえんきん)
- ・広背筋(こうはいきん)に  
効果があります。

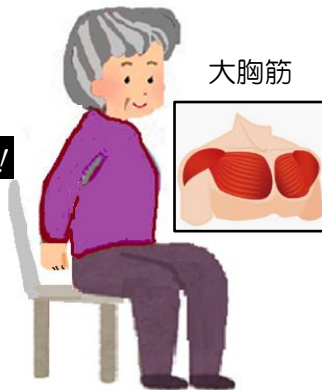


②胸を伸ばす運動 (胸の筋肉筋が伸びます)  
「手を後ろで組み、胸を張ります。」

胸を張りゆっくりと  
10数えます。

基本姿勢に戻り、  
**5回繰り返しましょう!**

- ・大胸筋  
(だいきょうきん)に  
効果があります。

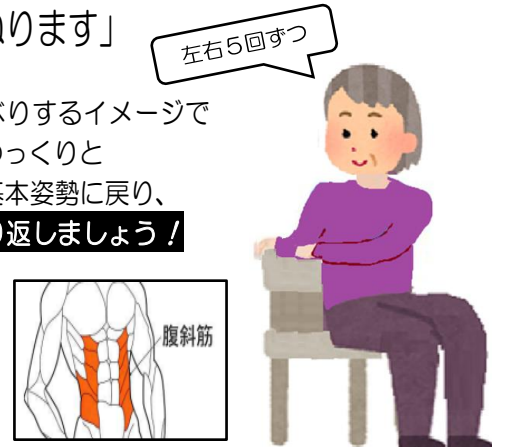


③腰をひねる運動 (脇腹の筋肉が伸びます)  
「上半身をひねります」

後ろの人とおしゃべりするイメージで  
上半身をひねり、ゆっくりと

10数えます。基本姿勢に戻り、  
**左右5回ずつ繰り返しましょう!**

- ・腹斜筋  
(ふくしゃきん)に  
効果があります。



④足の裏側を伸ばす運動  
(足の裏側の筋肉が伸びます)

足を前に出し、つま先を天井に  
向けます。両手を足の上で  
滑らせながら上半身を前に倒し、  
ゆっくりと10数えます。

基本姿勢に戻り、  
**左右5回ずつ繰り返しましょう!**

※効果はイラスト参照

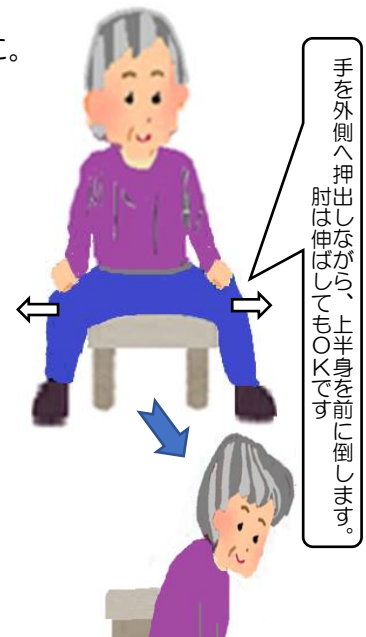
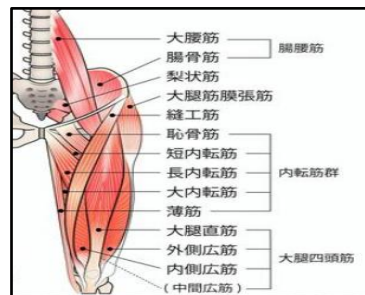


⑤股関節開き (股関節周りを伸ばします)

両足を開いて手は膝の内側に。  
手を外側へ押し出しながら、  
上半身を前に倒して  
ゆっくり10数えます。

基本姿勢に戻り、  
**5回繰り返しましょう!**

※効果はイラスト参照



※関節の痛みが強い人は、無理せず可能な範囲で行なって下さい。

※「気持ちがいい」と感じる程度に伸ばすことが大切です。

※ストレッチ中は息をこらえがち。声を出してカウントすると自然な呼吸が出来ます。

※次回はストレッチ運動 ～床編～ をご紹介します。