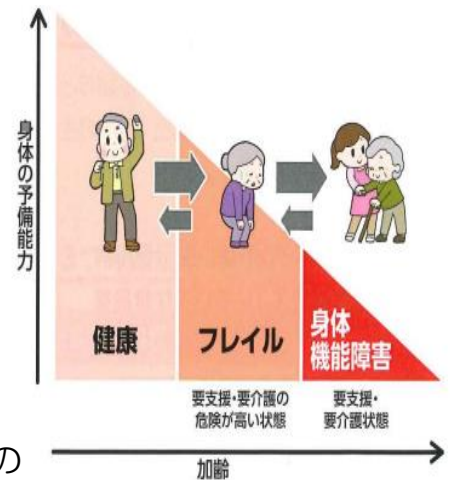


フレイルを予防しよう！

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。



先月号(No.4)では座って出来るストレッチ運動「イス編」をご紹介しました。

今月は床やたたみの上で行なうストレッチをご紹介します。

自分のペースでゆっくりと。無理せず毎日楽しみながら続けましょう！

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

～イス編～ No.4

R3.12/15 発行に掲載

今月紹介!

今月は床・たたみ編です。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！

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

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・ぐっすりと眠りたい時など、お風呂上がりのからだが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は温まり、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で関節痛の予防や緩和にもつながります。

ストレッチ運動 ～床・たたみ編～ ※床や畳の上で行って下さい

ストレッチ運動 ～基本姿勢～

※長座またはあぐらで座って下さい。



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。

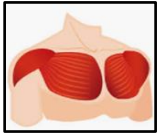


②胸を伸ばす運動 (胸の筋肉が伸びます)
「手を後ろで組み、胸を張ります。」

腕を後ろに引っ張る感じで胸を張り、
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)
「膝を立てて上半身をひねります」

膝を立てて座りましょう。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、
5回繰り返しましょう!

目線は遠く斜め前を意識!

※効果はイラスト参照

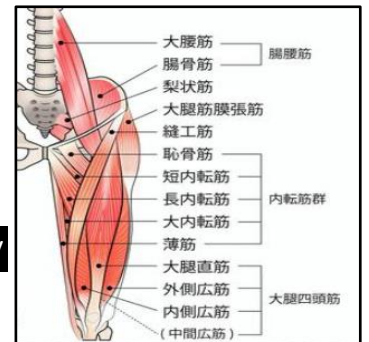


両手を膝に向かって滑らせながら上半身を前に倒します。

⑤股関節開き (股関節周りを伸ばします)

仰向けに寝て片足のひざ下あたりを両手で持ちます。そのまま足をお腹の方に近づけて **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



膝の下あたりを持ち、お腹の方に近づけます



※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。

※次回は筋力運動 ～イス編～ をご紹介します。