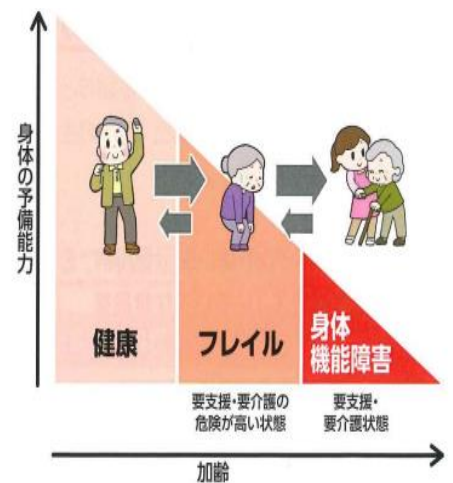


※フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。(活力:筋力や認知機能など)」

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。このような身体の機能が低下している状態を放っておくと転倒や骨折、身の回りの事がひとりで出来ず要介護状態になるリスクが高くなります。このような悪循環に陥ってしまうと抜け出すのは難しくなる為、早い段階でフレイルに気付くことが重要です。

『あれ?』と思った時が改善に取り組むチャンスです!!



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

No. 4・No. 5 に掲載

※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

～イス編～ No. 6
2.14 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!

※先月号 (No. 6) では筋力運動 ～イス編～ をご紹介しました。みなさんチャレンジされていますか? その日に出来るまで続けなくても大丈夫! 自分のペースでゆっくりと。毎日続けることが大切です! 今月は筋力運動～床・たたみ編～ をご紹介します。

筋力運動 筋肉に適度な負荷をかけて筋力を高める運動です

※筋肉をはじめとする体の機能には次のような特徴があります。

- 使わないでいると…**衰える**
- 使いすぎると…**故障する(痛み、ケガ)**
- 適度に使うと…**発達する!!**

※負荷が軽すぎると効果が得られにくく、負荷が高すぎるとケガをしたり、運動の継続が難しくなります。

※自分の体調に合わせて『ややきつい』と感じる程度を目安にしてください。

筋力運動 ～床・たたみ編～

無理せず出来る範囲で！

※力を入れる時に息をこらえがちですが、**血圧が上がり心臓や血管に負担がかかる場合があります。**自然な呼吸を心がけ、「**力を入れる時に息を吐く**」ように行ないましょう。
※声を出してカウントすると自然な呼吸が出来ます。

～基本姿勢～

※長座位で座って下さい。

両手を後ろについて足を伸ばして座ります。



①つま先上げ運動 (すねの筋肉の強化)

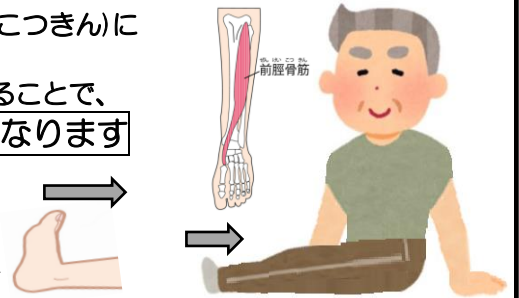
「両足を伸ばして座り、かかとを床につけたまま、つま先をすね側に向けて引きつけ、ゆっくり**5つ**数えます。」

基本姿勢に戻り、**5回繰り返しましょう！**

前脛骨筋(ぜんけいこつきん)に効果があります。

この筋肉が強くなることで、**つまずきにくくなります**

かかとを床につけたまま！

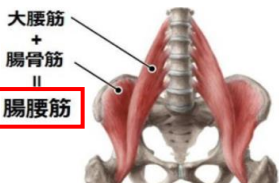


②もも上げ運動 (股関節に関わる筋肉の強化)

「上体は真っすぐのまま、片足の太ももを胸にひきつけてゆっくり**5つ**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！**

腸腰筋(ちょうようきん)に効果があり、股関節回りが鍛えられ、**腰痛予防・体のバランス**を保ち、歩行が楽になります。



③太ももの運動 (太ももの筋肉の強化)

「仰向けに寝て両ひざを立てます。片方の膝を伸ばして太ももに力を入れて少し浮かせた状態でゆっくり**5つ**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！**

大腿四頭筋(だいたいしとうきん)に効果があり、**立ち座り**や**体階段の上り下り**が楽になります。

太ももに力を入れて少し浮かせます



④おしり歩き (お尻・お腹・背中の筋肉の強化)

「足を伸ばして座ります。手を振りながら

1・2・3・4で4歩前へ。

5・6・7・8で4歩後ろへ。」

基本姿勢に戻り、**5回繰り返しましょう！**

・大臀筋(だいでんきん)に効果があり、お尻やお腹、背中の筋肉を鍛えることによって、**姿勢が良くなります**



始めは少し膝を曲げると歩きやすいです。

前進より後進が難しいですが、繰り返すことで少しずつ出来るようになります。

腕をしっかり振りましょう！

足の力を抜いてお尻で歩きましょう！



⑤足指じゃんけん (足の裏の筋肉の強化)

足の指で「グー」「チョキ」「パー」を作ります。

「グー」「チョキ」「パー」で**7セット**。声を出しながら動かして下さい。片足ずつでも両脚一緒でもOK。

5回繰り返しましょう！ ※靴下は履いたままでも大丈夫です

足裏の内在筋(ないざいきん)に効果があり、**踏ん張りやすくなります**。始めは上手に動かなくても繰り返すことで動きやすくなります。

