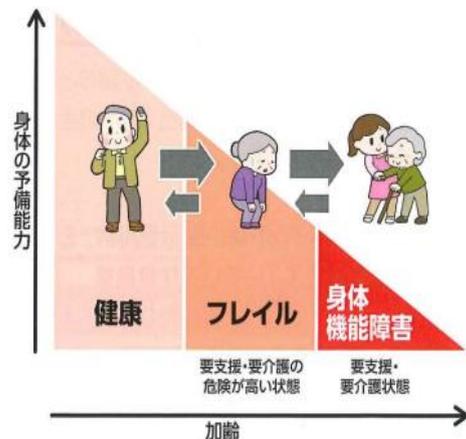


フレイルとは何か？

「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！

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

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
みて下さい!

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

コーディネーションとは？ 『調和』『連動』という意味です。

※脳・目・耳・口・手・足など色々な器官を一緒に働かせるので、コーディネーション運動と言います。からだを使った脳トレのような運動で、自分のからだを思い通りに動かす力を高めます。

※簡単に出来ることよりも、むしろ『出来ないこと』『混乱するような動き』がからだや脳にとっても良い刺激になります。

※『出来ない』『難しい』と感じる時ほど効果があると思って楽しんで運動して下さい。

コーディネーション運動

※立ってしても、座ってしてもかまいません。

ステップタッチ ～基本編～

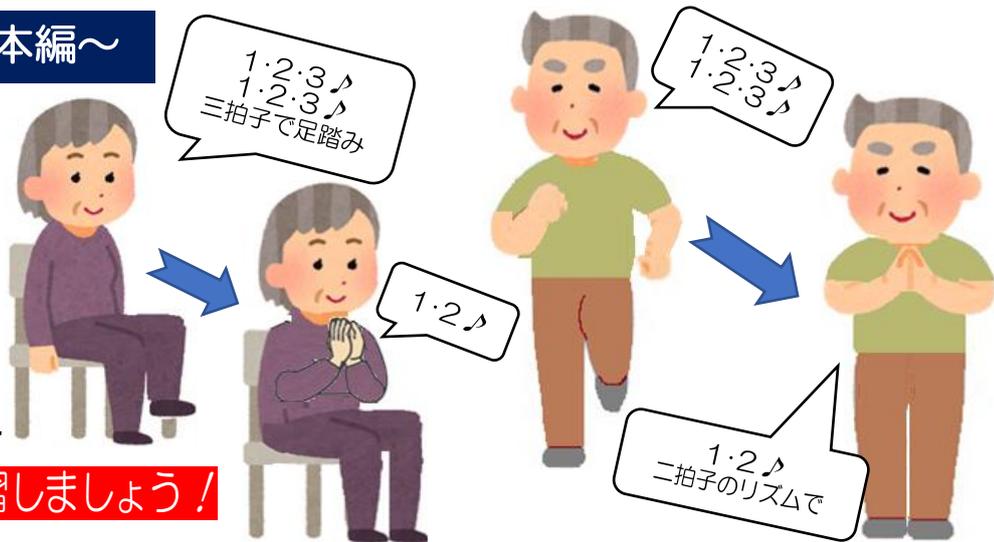
①その場で足踏み運動

「1・2・3♪ 1・2・3♪」
三拍子のリズムでゆっくり
足踏みしましょう！

②手をたたく

二拍子「1・2」の
リズムで手拍子しましょう。

①・②の基本動作続けて練習しましょう！

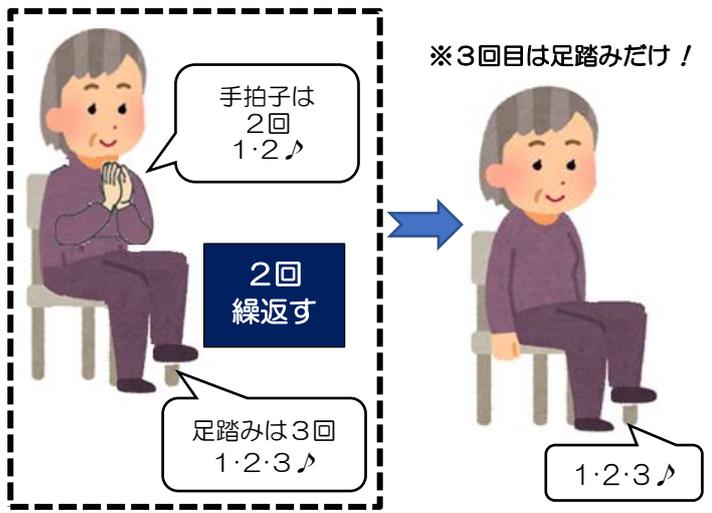


◆レベル1

足踏みと手拍子を同時に！

「足踏み**3回**しながら手拍子を**2回**する」

これを2回繰り返して3回目は足踏みのみ。
手拍子はお休みです。
10セット繰り返しましょう！



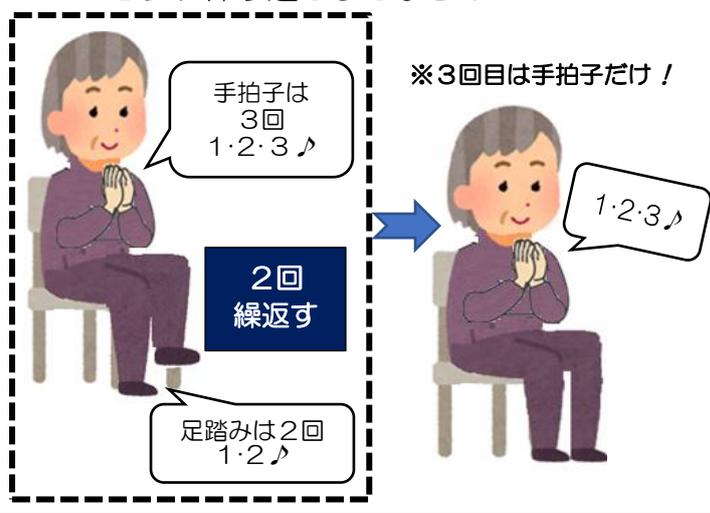
◆レベル2

※レベル1と手足の回数が逆です

足踏みと手拍子を同時に！

「足踏み**2回**しながら手拍子を**3回**する」

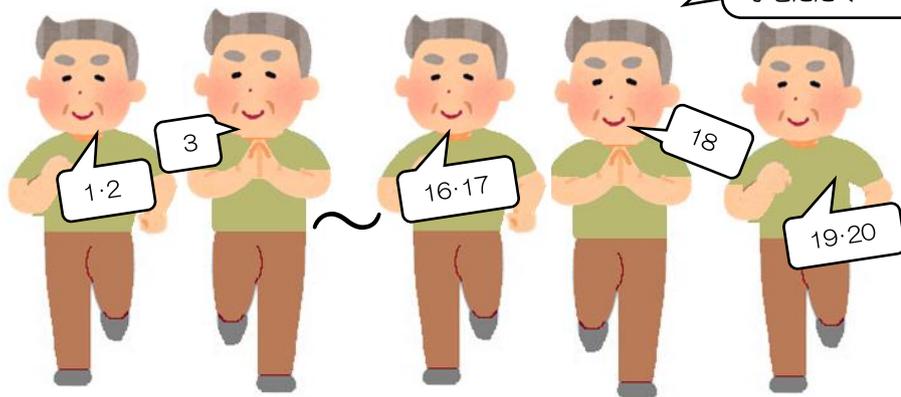
これを2回繰り返して3回目は手拍子のみ。
足踏みはお休みです。
10セット繰り返しましょう！



◆レベル3 『3の倍数』で手をたたく！

声を出して1～20まで数えながら同時に足踏み
をします。**3の倍数の時は手もたたきましょう！**
これを10回繰り返しましょう

3・6・9・12・15・18
3の倍数の時は
手をたたく



※運動の目安は5分程度。

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
ことが大切です！

※ポイントは楽しむこと
「出来ない」を
楽しみましょう！