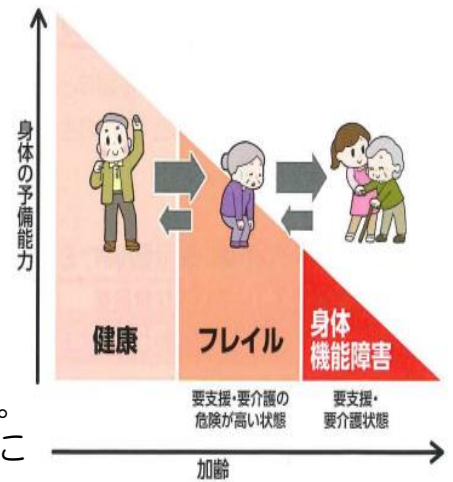


## ※フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。(活力:筋力や認知機能など)

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。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“ちょっとしたこと”をきっかけに転倒や骨折、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。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

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>① 準備運動</b><br>※5分程度の簡単な運動<br>R3.10.15 発行<br>No.2に掲載 | <b>② コーディネーション運動</b><br>※5分程度の簡単な運動<br>R3.11.15 発行<br>No.3に掲載 | <b>③ ストレッチ</b><br>No.4・No.5に掲載<br>※筋肉や人体・腱を引き伸ばし、柔軟性を高める運動 | <b>④ 筋力運動</b><br>～イス編～ No.6<br><b>今月紹介!</b><br>今月はイス編です。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! |
|--|---|--|--|

## 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下さい。

# 筋力運動 ～イス編～

※次回は筋力運動 ～床・たたみ編～ をご紹介します。

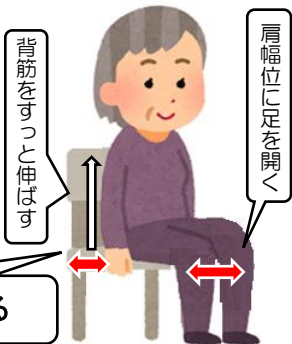
※力を入れる時に息をこらえがちですが、**血圧が上がり心臓や血管に負担がかかる場合があります。**自然な呼吸を心がけ、「**力を入れる時に息を吐く**」ように行ないましょう。

※声を出してカウントすると自然な呼吸が出来ます。

## 筋力運動 ～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つま先上げ運動 (すねの筋肉の強化)

「かかとを床につけたまま、つま先をすねに引きつけて  
ゆっくり**5つ**数えます。」 **無理せず出来る範囲で!**

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**



### ②かかと上げ運動 (ふくらはぎの筋肉の強化)

「つま先を床につけたまま、かかとを上げて  
ゆっくり**5つ**数えます。」 **無理せず出来る範囲で!**

基本姿勢に戻り**5回繰り返しましょう!**  
腓腹筋(ひふくきん)に効果があり、  
**歩行が楽になります**



### ③もも上げ運動 (股関節に関わる筋肉の強化)

「イスのふちをつかみます。上半身は真っすぐのまま  
太ももを胸に引きつけるイメージで  
片足ずつ太ももを上げてゆっくり**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、  
股関節周りが鍛えられ、**腰痛予防**  
**体のバランス**を保ちます。



太ももを上げたまま  
5つ数えましょう

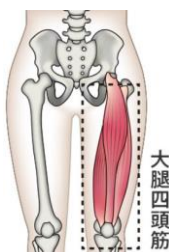
左右5回ずつ

### ④太ももの運動 (太ももの前側の筋肉の強化)

「片方のひざを伸ばして太ももに力を  
入れます。ゆっくりと**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、  
**階段の上り下り**が楽になります



大腿四頭筋



### 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。

