

フレイル予防(運動)

■歩くなど有酸素運動をしましょう

フレイル予防には、積極的に体を動かすことが大切です。おすすめの運動のひとつが、ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動です。体への負担が少なく、心肺機能の向上にも役立つため、10分間でいいのでこまめにしましょう。テレビを見ながらの足ぶみも効果があります。仲間と楽しみながら行くと習慣化しやすくなります。



●おすすめの有酸素運動

- ウォーキング
- (軽い)ジョギング
- サイクリング
- (軽い)スイミング
- 水中歩行
- ハイキング
- など

■足腰を鍛える筋力トレーニングも重要

高齢期には「歩く・立つ・座る」など日常生活の動作の基本となる足腰を鍛える筋力トレーニングも重要です。転倒・骨折を防ぐ効果もあります。

筋力は毎日の家事(掃除・洗濯・料理・買い物など)でも鍛えられます。筋トレの一種と思って全身を使って行いましょう。



足腰を鍛えるおススメ体操

■スクワット

- ①足を肩幅くらいに開いて立つ。
- ②背すじを伸ばしたままお尻を引いてひざを曲げ、ゆっくりと元に戻す。

ポイント

つま先よりもひざが前に出ないようにしましょう!

10回×3セット

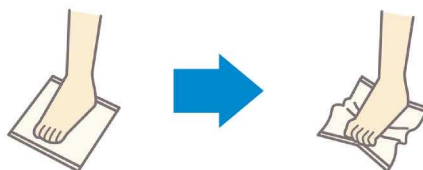


※すぐにつかまれるようにイスのそばで行いましょう。

■タオルつかみ

座って行いましょう

- ①足の下に小さめのタオルを置く。
- ②足の指を縮めてタオルにギャザーをつくって持ち上げ、床に戻して足の指で広げて元に戻す。



1日5～6回

※反対側の足も同様に。

■ひざの屈曲

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

- ① ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

ふらつかないように、イスやテーブルをつかむ。



10～20回×1～2セット

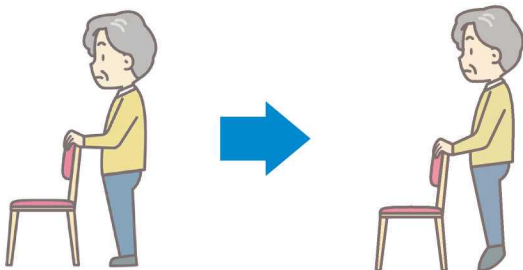
■かかと上げ

- ① イスに軽く手を添えた状態でかかとを上げ、つま先立ちをする。
- ② ゆっくりとかかとの上げ下げをくり返す。

ポイント

余裕がある人は、かかとを床につけずにやってみましょう！

10～20回×3セット



■ひざの伸展

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくり戻す。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。



10～20回×1～2セット

■ふくらはぎのストレッチ

- ① イスの後ろに立ち、両手でイスの背もたれを持つ。
- ② 左脚を大きく後ろに引き、ふくらはぎが伸びたところでキープ。
- ③ 反対側も同様に。

ポイント

後ろのかかとは床につけたまま行いましょう！

左右各20秒×3回



回数等は、目安ですので、自分の体調に合わせて行いましょう。
無理はしないように、痛みがある場合は、中止しましょう。