

シニアはメタボより

フレイル対策！



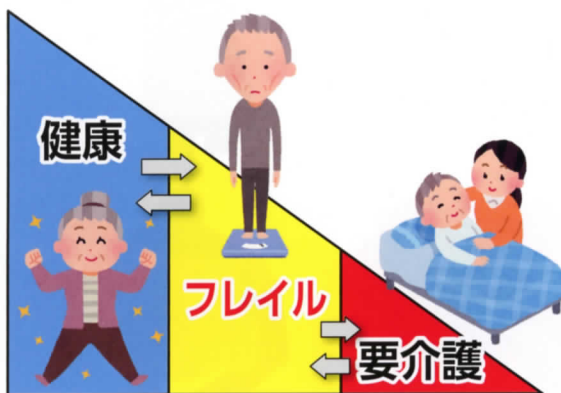
フレイルとは・・・

加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下しはじめ、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態のことです。

「年だから」と年齢のせいにして放っておくと、気づかぬうちにフレイルが進み、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。

しかし、適切な取組を行い早期に対処することで、健康な状態へ戻すことができます。

日頃の生活の中で、意識して予防に取り組むことが大切です！！



こんな症状、ありませんか？

- ☐ この半年くらいの間に体重が減った
- ☐ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ☐ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- ☐ お茶や飲み物でむせることがある
- ☐ 食欲がない
- ☐ 1日の食事回数は1～2回のことが多い
- ☐ 趣味の集まりに出かけなくなった
- ☐ 近所に親しくお話ができる人がいない

体重が減る、歩くのが遅くなるのは歳のせい？

歳のせい、とあきらめていた身体やこころの衰えは、予防できます。

やりたいこと、好きなことを続けていくために、今できることから始めましょう！

栄養

食事改善
お口のケア



運動

身体活動
・運動



フレイル 予防

社会参加

趣味・
ボランティア・就労
など



次のページへ！

フレイル予防のための運動、はじめてみませんか？

～まずはストレッチからはじめましょう～

ポイント※1)

- ・呼吸は止めないようにしましょう
- ・20～30秒程度、ゆっくりと伸ばしましょう
- ・痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう
- ・ストレッチする筋肉が十分に伸びている感覚を意識しましょう
- ・反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう

腕・肩のストレッチ

両手を組み、頭上に引き上げるようにします。
腕が耳の横に沿うように意識します。



首・肩のストレッチ

上体を動かさず、首だけを曲げます。
軽く伸びていることを感じ、気持ちいいと思う
くらいの力で左右1回ずつ行います。



大腿後面(太もも裏)伸ばしのストレッチ※1)

浅く腰掛け、体幹を前屈させながら
筋肉を伸ばします。



～実際に運動にチャレンジしましょう～

はじめる前の注意点※2)

- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう
- ・動作中は息を止めないようにします
- ・足の筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう

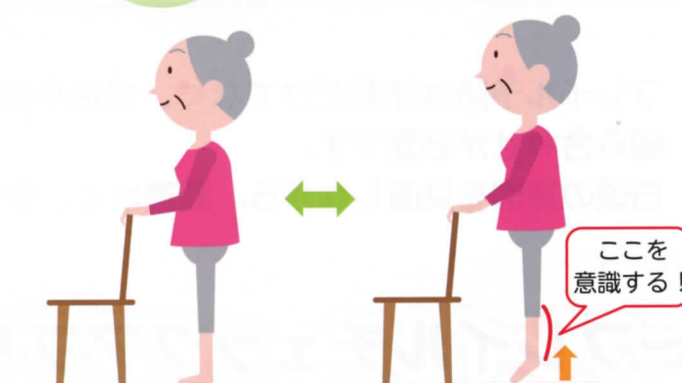
① 立ってできる運動編

その場足踏み

「1、2、1、2」と元気よく、その場で足踏みをします。足元を見ると姿勢が悪くなるので、まっすぐ前を見るようにします。

つま先立ち※2)

足を骨盤の幅に開き、安定した姿勢を取ります。かかとをゆっくりあげ、ゆっくりおろしましょう。



② すわりながらできる運動編

足首の曲げ伸ばし

両足を前に伸ばして座り、左右の足首を交互に曲げたり伸ばしたりします。「1、2、1、2」とリズムカルに行いましょう。

ももをあげる運動※2)

片足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろします。両足合わせて30～50回やってみましょう。



まだ忙しいあなたには…

毎生活に「+10(プラステン)」の習慣を!

今より10分多く身体を動かすことが、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか?

- ☐ 自転車や徒歩で移動する。
- ☐ エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ☐ いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- ☐ 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- ☐ ラジオ、テレビ、インターネット動画に合わせて体操をする



フレイル予防は運動だけでなく、栄養やお口のケア、社会参加などさまざまな要素の組み合わせが必要です。

日頃の習慣を見直しながら、無理なく、今できることをしていきましょう!

～フレイルチェックアプリを使ってみませんか?～

ポストコロナに向け、県下全域でフレイル対策を進めるため、ネスレ日本株式会社ネスレヘルスサイエンスカンパニーと連携し、「兵庫県版フレイルチェックアプリ」の提供をR4年3月から開始しました。

お手持ちの携帯・スマートフォンで、ぜひ健康をチェックしてみてください!

動画はこちら

