

フレイルとは

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、加齢にともない心身の機能が低下した、「健康」と「介護」の中間の状態をいいます。

「心」「体」「社会性」の3つの要素が相互に関係しており、早く適切な治療や予防を行えば、元の健康な状態に戻れる可能性があります。

▶▶▶ フレイル予防のポイント ◀◀◀



栄養+口腔



運動



社会参加

下野市の65歳以上の方のうち、「地域で何かしらの活動に参加している方」の割合は、52.6%でした（令和元年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より）。

ボランティア活動に「参加していない方」と「参加したくないが参加している方」は、3年後の要介護リスクが「進んで参加している方」より高いことが分かっています。

（参考文献：高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版）

今回は運動編！

▶転倒予防運動を紹介します

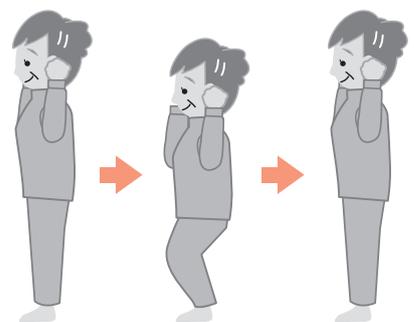
高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあります。

下肢はたくさんの骨と関節で構成され、多くの筋肉が働いています。

転倒予防に効果的な下肢の運動を継続的に行い、「転ばない」身体を作っていくことが大切です。

■立った状態でのスクワット

- ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのぼす
- 曲げる角度はできる範囲で、10～20回から始めましょう
- ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう



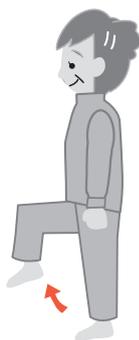
両手を
頭の後ろで
組む

息を吸い
ながら
しゃがむ

息を吐き
ながら
立ちあがる

■立った状態で太ももあげ

- ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりとおろす（左右10～20回から始めましょう）



■立った状態でかかとのあげおろし

- ゆっくりとかかたをあげ、ゆっくりとおろす（10～20回から始めましょう）
- ひざが曲がらないように気を付けましょう

