

【ウイルスに負けない！家トレ講座】

フレイル(虚弱)とは、健康と要介護状態の間のような段階で、高齢者の多くがフレイルの段階を経て、要介護状態になります。フレイルの状態にならないよう日頃から気をつけましょう。

- 〈フレイルチェック〉
 6ヶ月で体重が2～3kg以上減った
 筋力(握力)が低下した
 からだを動かすことが減った
 疲れやすくなった
 歩くのが遅くなった

運動のポイント！○ふらつき、転倒に注意しましょう。水分をこまめにとりましょう。

- 運動する場所は、段差や荷物のない安全な場所で行いましょう。
- 椅子や机はつかまった時に肘が軽く曲がり、動かないものを選びましょう。
- 左右それぞれ10回程度行います。呼吸を止めないように数を数えて行いましょう。
- 痛みがある場合は運動を中止してください。

①足の横上げ運動

- (1) 両足を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立ちます。
- (2) 膝が曲がらないように、4呼吸数えながらゆっくり足を横に上げます。体が横に傾かないようにします。
- (3) 4呼吸数えて元の位置に戻します。



②足の後ろ上げ運動

- (1) 両足を少し開いてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立ちます。
- (2) 膝が曲がらないように、4呼吸数えながらゆっくり片足をまっすぐ後ろに持ち上げます。体が前に傾きすぎないように注意しましょう。
- (3) 4呼吸数えて元の位置に戻します。



③スクワット

- (1) 肩幅に足を開いて立ちます。
- (2) 膝を曲げた時に膝がつま先より前に出ないようにしましょう。深く膝を曲げると痛める危険があります。
- (3) 4呼吸数えながらゆっくり膝を曲げて腰を落とします。高い椅子に腰かけるイメージです。
- (4) 4呼吸数えながらゆっくり元の位置に戻します。



④大腿部のストレッチ 太もも裏に効果のあるストレッチです。

- (1) 椅子に浅く座り、片足を伸ばして膝をまっすぐにしなす。
- (2) 背中が丸くならないように股関節から、上体を倒しなす。
- (3) 左右行いなす。

