

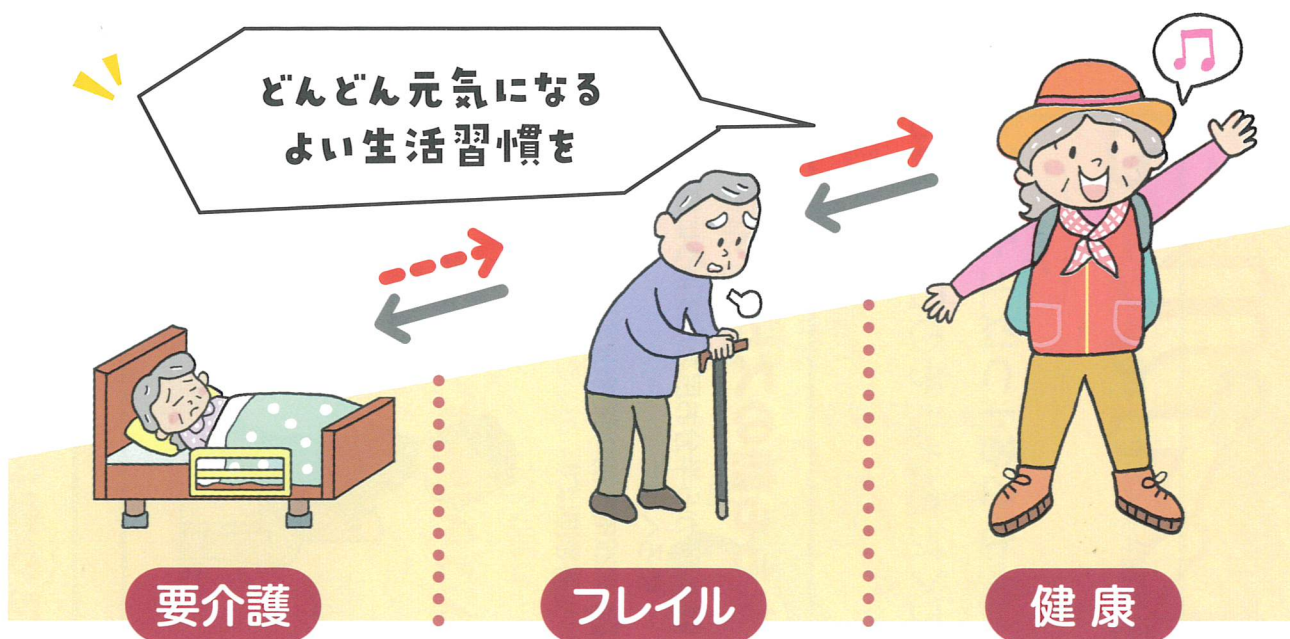
おうちで  
トライ

いつまでも動けるからだをつくる！

# 毎日のフレイル予防体操

## フレイルを知っていますか？

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。「健康」と「要介護」のあいだの状態です。放置すると要介護になる危険があります。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。



たとえ高齢になっても、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を強化して「動けるからだ」でいることが大切です。



からだの筋肉の **7割** 近くは足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。足腰の筋肉を鍛えて、いつまでも動けるからだづくりをしましょう！

**実践はコチラ！**

おうちて  
トライ

いっまでも動けるからだをつくる!

ポスターとして  
貼ってお使い  
ください

# 毎日のフレイル予防体操

プラス

目標は **ストレッチ**、**筋カトレーニング** から各1つ以上+ **持久カトレーニング** です。

赤色のついた部分の筋肉を意識して行ってください。その日の体調と相談しながら、毎日の習慣にしましょう!

**注意** 椅子は安定感のあるすべり止め付きのものを使いましょう

## ストレッチ

### 太もも裏のストレッチ

- 1 椅子に浅く腰かけ、片方のひざをやや伸ばした状態で、からだを前に倒す
- 2 つま先を上げた状態と下げた状態、どちらも行う



左右各15秒  
×  
3セット

### 太もも前のストレッチ

- 1 椅子から半分お尻をだすように座り、片脚を後ろへ引く
- 2 おへそを前に突き出すようにして、太ももの前を伸ばす



左右各15秒  
×  
3セット

### ふくらはぎのストレッチ

- 1 ひざを伸ばした状態で、片脚を後ろへ引く
- 2 からだを前に傾けながらふくらはぎを伸ばす



左右各15秒  
×  
3セット

## 筋カトレーニング

### 足の上げ下げトレーニング

- 1 椅子に座り、片方のひざを少し曲げた状態で保つ
- 2 ひざの角度を変えずに、脚の付け根から脚全体を上げ下げする

ポイント<>  
5秒で上げ、  
5秒で下ろす  
リズムで!



左右各10秒  
×  
10セット

効果 歩行や階段の上り下りが楽になる

### 足文字トレーニング

- 1 椅子に座って脚の付け根から脚全体を動かし、つま先で文字を書く

ポイント<>  
「の〜」と  
大きな声をだしながら  
ゆっくりやると◎

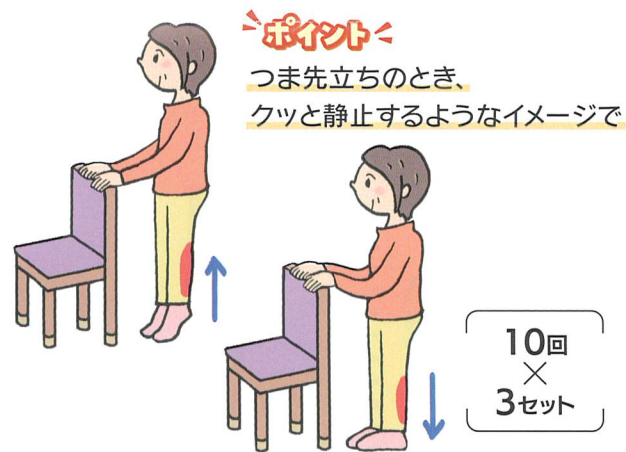


左右5文字  
×  
3セット

効果 歩行や階段の上り下りが楽になる

### かかと上げ下げトレーニング

- 1 椅子の背に触れた状態で立つ
- 2 つま先立ちとかかと落としを繰り返す

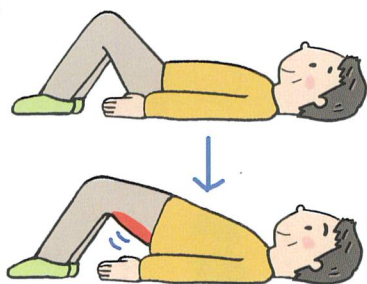


10回  
×  
3セット

効果 姿勢がよくなる 歩きやすくなる

### お尻上げトレーニング

- 1 あお向けに寝て、ひざを立てる
- 2 お尻をもち上げる。このとき、体幹部分(胴体)と太ももが直線になるようにする



10回  
×  
1セット

ポイント<>  
腰が反りすぎないように  
注意しましょう!

効果 姿勢がよくなる 階段の上り下りが楽になる

### スクワットトレーニング

- 1 椅子の前に立つ
- 2 お尻を座面に近づけるようにゆっくりひざを曲げ、ゆっくり戻す



10回  
×  
3セット

効果 足腰が強くなる 階段の上り下りが楽になる

### 持久カトレーニング

- 1 立った姿勢、もしくは椅子に座った姿勢で足踏みをする



60秒  
×  
3セット

効果 持久力が向上する

※ひざや腰に強い痛みや病気になる人は、主治医に相談してから始めましょう。  
※運動した後に痛みが強くなった場合は運動を中止し、医師に相談してください。

肉・魚・卵・大豆・乳製品などのたんぱく質を毎食とる

と、筋肉の量とパワーがアップ!

十分な栄養摂取(食事・口腔ケア)・適度な運動(身体活動)・社会参加(人とつながる)を心がけ、フレイルを予防・改善し、健康寿命(健康で自立して生活できる期間)を延ばす生活にシフトしましょう!

健康 III

1の柱

## 十分な栄養摂取

食事・口腔ケア

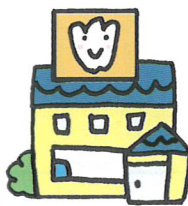
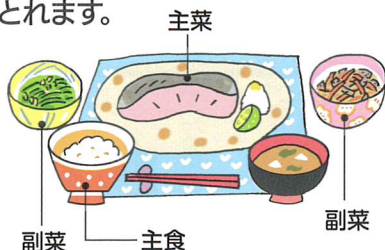
### 食事

#### 1日3回食べる

1回でも欠食すると、1日に必要なエネルギーや栄養素(たんぱく質など)が不足するのでやめましょう。また規則正しい食事は生活リズムを整え、「活動量が増える→食欲が増す→十分な栄養がとれる」といった健康の好循環につながります。

#### 主食、主菜、副菜をそろえた食卓を

一汁三菜を食事の基本とすると、必要な栄養をバランスよくとれます。



### 口腔ケア

歯と口の健康が保たれていないと、食事から十分に栄養をとれなくなってしまいます。「毎食後の歯みがき」と「半年に1度の歯科健診」を習慣にしましょう。

健康 III

2の柱

## 適度な運動

身体活動

足腰の筋肉を中面のトレーニングで鍛えつつ、日常生活の中でも家事などでこまめに動く習慣をもちましましょう。いまより10分多くからだを動かすことがポイントです。

### 横になる、座って楽にしている状態と比べると

※安静時を1としたときと比較した活動の強度 (METs)

朝	昼	夕
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆっくり階段を上る</li> <li>● ラジオ体操 第一・第二</li> </ul> <p>4.0~4.5倍</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 掃除機をかける</li> <li>● 風呂掃除</li> <li>● 草むしり</li> </ul> <p>3.3~3.5倍</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 洗濯</li> <li>● 食事の準備</li> <li>● 買い物(普通歩行)</li> </ul> <p>1.8~2.0倍 3.0倍</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 芝生や庭の手入れ</li> <li>● ストレッチ</li> <li>● 散歩(ゆっくり歩行)</li> </ul> <p>2.3倍 2.8倍</p>	

国立健康・栄養研究所「改訂版 身体活動のメッツ(METs)表」

健康 III

3の柱

## 社会参加

人とつながる

地域での役割をもつなど、人とかわる活動は、心身の機能の維持・向上につながります。ウォーキングをしながら近所の知人、友人とおしゃべりするの◎。1日1回は外出するようにして、心とからだを若く保ちましょう!

### 大切です! 人とつながる心がけ

ちょっとしたあいさつ、笑顔、声がけだけで人の心は潤います。



電話、手紙、メール、パソコン、SNSなどを活用してみる

買い物、移動のついでに、あいさつや声がけをしてみる



地域のイベント、活動に顔を出してみる