

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

サロン通信

Vol.18テーマ

ストレッチ体操と筋力トレーニング

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方がないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体で入れるように、毎日少しずつできることから行いませんか？

POINT

週まづはチェック！

こまめに行おう！フレイルチェック！

1-2つチェックで予備軍

3つ以上に該当する人は、裏面をよく読んでください！

裏面へGO♪

- この半年で、体重が2-3kg減った。
- 以前に比べて歩くスピードが落ちた。
- ウォーキングなどの運動が習慣(1/週)になっていない。
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間程度わけもなく疲れたように感じる。

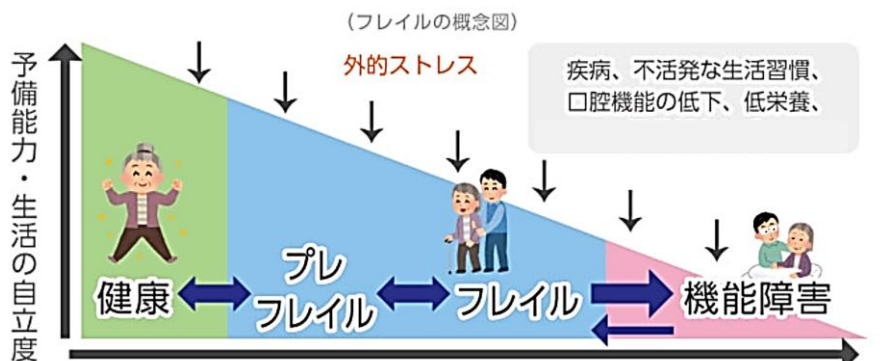
Check!



POINT フレイルってどんな状態?? どういうこと??

☆フレイルの概念図☆

機能障害にならないように健康な時から、できることから、予防的取り組みを行うことが重要です！



国立長寿医療研究センターより引用

加齢変化

フレイル予防で取り組む

3

つのポイント

栄養！運動！社会参加！

運動！



運動は体に良いですね♪

栄養！



バランスの良い食事と歯は命♪

社会参加！



人と会うと元気になります♪

今月のテーマは“筋力トレーニング3選”

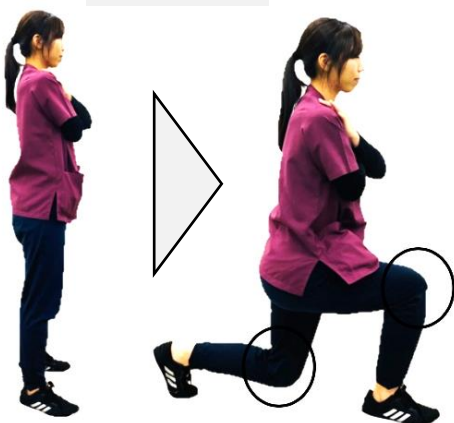
今月のテーマは

筋力トレーニング3選

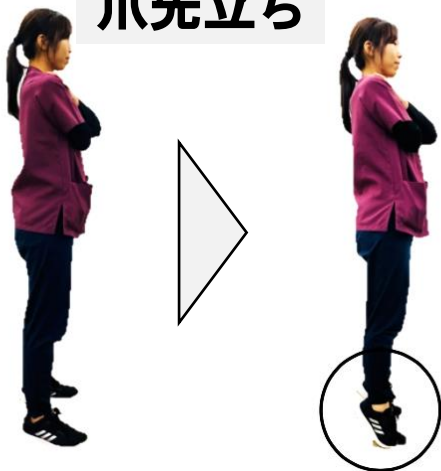
スクワット



ランジ



爪先立ち



大きな筋肉を刺激していくことで、筋力低下を防ぎましょう！

目安

10回を3セット程度行うことを推奨します。

動作のポイント

- ・スクワット

主に大臀筋（お尻の筋肉）を使うトレーニングです。体を前傾させて、膝と爪先を真っ直ぐに向けて行なってください。

- ・ランジ

主に、大腿四頭筋（太腿の前の筋肉）を使うトレーニングです。後ろの膝を地面につくようにしたに下げていきましょう。膝と爪先を真っ直ぐに向けて行なってください。

- ・爪先立ち

主に、下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）を使うトレーニングです。

かかとを上げる際に、親指でしっかり支えて、体を反らないように高く、持ち上げましょう。

制作協力は、上尾市リハビリテーション連絡協議会です！

編集担当：白石和也（上尾中央医療専門学校 理学療法士） 前田伸悟（リハビリディサービスアクティ 理学療法士）

上尾市リハビリテーション連絡協議会は、上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行：上尾市社会福祉協議会

住所：上尾市平塚724 電話：048-773-7155