

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. 19テーマ

転倒に気をつけよう

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いれるように、毎日少しずつできることから行いませんか？

POINT

毎週まずはチェック！
1-2つチェックで予備軍

こまめに行おう！フレイルチェック！
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。

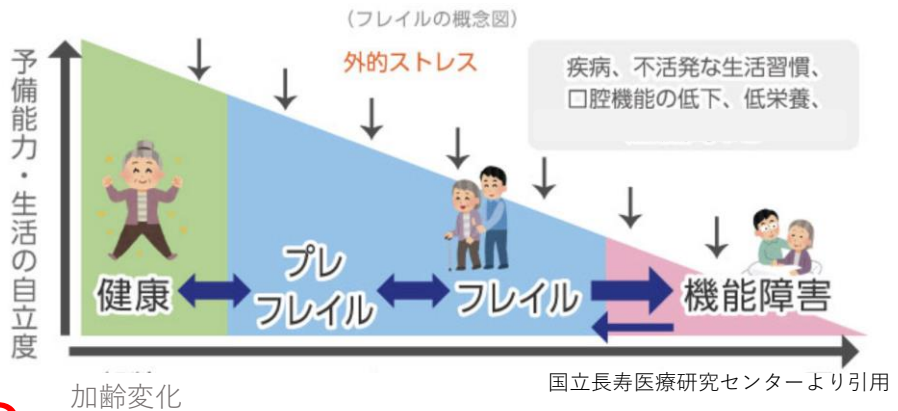
Check!



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！



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“転倒に気をつけよう”

今月のテーマ

転倒に注意しましょう

片足立ち（評価とトレーニング）



ランジ（トレーニング）



ステップ練習



写真：アクティ 西崎朱音PT

介護が必要になるランキング4位でもある転倒・骨折。この要因は、外的要因と内的要因に分けられます。“外的要因”とは、おうちの環境である、段差や濡れた場所、また整理整頓していないことによる環境などを指します。

外的要因を減らすために、今一度、整理整頓や、危ないところの認識を持ちましょう。

“内的要因”はバランス能力の低下などに伴う転倒要因です。今回は転倒予防体操を紹介します！

運動 評価のポイント

・片足立ち

評価：何も捕まらないで、30秒立つことはできますか？頑張ってチャレンジしてください

トレーニング：捕まる所を用意して、30秒を目安に1日3回トレーニングしてください！

・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。つまずいた時、足を出し、止まれる力をつけましょう。

・ステップ練習

主に、切り返し能力のメニューです。自宅にある段差や、階段にて20回（右足、左足を交互に）足を出してみてください。

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