

日常生活^{ちょい/}プラス運動

～無理なくフレイル予防～

第3回

下肢の筋力を強化する運動

下肢の筋力強化はフレイル予防に特に重要で、不可欠な運動となります。抗重力筋を意識した運動を行います。

いすからの立ち座り



いすに座った状態から立ち上がり、再び座る動作を10回を目標に繰り返します。太ももや臀部の筋力強化に効果的です。



可能であれば着座せず、座る直前すれすれの状態から立ち上がるようにしてください。

左右ステップ運動



下肢の筋力とバランスを鍛える運動です。背筋を伸ばし、片足を横に大きく踏み出します。



左右に踏み出した足の膝を曲げてから元に戻る動作を繰り返します。左右共に10回を目標にしましょう。

フレイルかも?

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまいう前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防改善ができます。

フレイル予防のポイントは、「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろな食べる(栄養)」です。フレイル予防の一つである運動について、福島県立医科大学保健科学部の高橋仁美教授に、日常生活に取り入れられる簡単な運動を聞きました。毎月1回、計5回連載します。

3

普段の動きに少し負荷を加えて

宇宙飛行士が無重力で過ごして地球へ還ってきた時、筋肉が萎縮してしまうことは有名ですね。私たちは普段生活する中で重力を受けていて、それ自体が筋肉にとって運動になっているのです。そこへさらに、少しかだけ負荷をかけてみましょう。例えば、いすに座る時に背もたれから背中を離したり、立ち上がる時にひざを2〜3回曲げ伸ばしたり。重力を意識して筋肉を使うことは、体を動かすきっかけになります。

フレイル予防ハンドブックでは、フレイル診断チェックシートや予防のポイントを紹介しています。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16(西庁舎7階)

Tel:024-521-7165 web:https://www.pref.fukushima.lg.jp



もっと詳しい情報はコチラ! /

フレイル 健康ふくしま

検索

次回の掲載は
12月です