

日常生活^{ちょい/}プラス運動

～無理なくフレイル予防～

第5回

全身の運動性と継続を促す運動

全身を使った運動です。これまで紹介した運動を日常生活に取り入れるための応用を紹介します。

フロントランジ



立った状態から片方の足を前に踏み出します。



膝を曲げて腰を落としてからの位置に戻ります。反対側も同様、10回ずつ行います。

ツイスト運動



足を肩幅に開き、腕を胸の前で交差させ、息を吐きながらゆっくりと上半身を左右にひねる運動です。



体をひねる際は回す方向の手で反対側の肩に抵抗を加え、腹筋を意識し、ウエストを引き締めるようにして行つと効果的です。

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ふ前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防改善が出来ます。

フレイル予防のポイントとは、「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。

フレイルかも?

5

運動習慣で健康維持

体を動かす際に筋肉から「マイオカイン」というホルモンが分泌されることが分かっています。このホルモンは抗炎症作用など、全身にさまざまな良い影響をもたらすと考えられています。マイオカインの恩恵を受けるためには、自分で運動を頑張る必要があります。頑張り続けるためにも、日常生活の中で無理のない範囲での運動を心がけ、目標を持って取り組むことが大切です。



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。

フレイル診断&クイズで応募しよう!
プレゼントキャンペーン



福島県保健福祉部
健康づくり推進課
Tel 024-521-7165

次回の掲載は
2月1日です