

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つてしまつ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には、「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。

日常生活^{ちょい/}プラス運動

～無理なくフレイル予防～

第6回

有酸素運動を取り入れて持久力を高める運動

持続力を向上させるため、有酸素運動を取り入れたエクササイズを紹介します。

体ひねりエクササイズ



その場で足踏みをしながらか腕を左右に振って、上半身を左右に軽くひねる動作を加えます。



全身運動になり、体幹やウエスト周りも鍛えられます。1分間を目安に続けてください。

ステップ&タッチ



足を横に跳ね上げ、跳ね上げた足と同じ側の手で、足首の外側に軽くタッチします。反対側の手は上に上げるとバランスがとりやすくなります。



左右交互にリズムよく、1分間を目標に続けましょう。全身を動かしながら有酸素運動が楽しめます。

6

呼吸を意識し、
一歩ずつ前進を!

運動は継続が大切です。息切れを感じるとような高強度の運動は、つらくなり意欲が遠のいてしまいがちです。息の弾む程度の運動を継続することで、心肺機能が強化され、全身の血流が促されます。運動中は呼吸のペースを乱さないことも重要です。特に息を吐くことを意識して、呼吸に合わせて体を動かすように心がけてみましょう。頑張りすぎなくて大丈夫です。日常生活の動きに少し負荷をかける、ちょいプラスを積み重ねていってください。



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