

タオルを
使った

日常生活^{ちょい+}プラス 運動

～無理なくフレイル予防～

上半身編

第2回

上半身と肩回りの運動

側屈わき伸ばし



両手で肩幅にタオルを持ち、肘を伸ばして側方に倒します。立った状態でも椅子に座ってもどろどろでも行えます。



そのまま体を横に倒し、わき腹を伸ばします。左右交互にゆっくりと3回伸ばしてみよう。

背中あらい



実際に背中を洗うようにタオルを持ってみましょう。立った状態でも椅子に座ってもどろどろでも行えます。



ゆっくりとした動作で上下に動かします。往復5回ずつ左右行ってみよう。痛みがある場合は無理をしないでください。

それ、
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星真行助教に、日常生活に取り入れられるタオルを使った簡単な運動を聞きました。毎月1回、計4回連載します。

コラム 2

運動の注意点

運動中は「自分の体は自分で守る」意識が大切です。胸の痛みや動悸、強い疲労感、関節や筋肉の痛みを感じた場合は、すぐに運動を中止しましょう。水分補給も重要で、15分に1回を目安に行ってください。また、気温や湿度にも注意が必要です。運動前にはウォームアップ(準備運動)を行い、体を慣らしてから始めることで、けがや体調不良の予防につながります。無理をせず、体調に合わせて運動を心がけましょう。

福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

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



もっと詳しい情報はコチラ！/

フレイル予防 福島県 検索

今回の掲載は
11月です