

信州まるごと健康チャレンジ

～フレイル予防について～

松本大学スポーツ健康学科 田邊ゼミナール

● フレイルとは

海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」のことで「Frailty」は、「虚弱」や「老衰」、「脆弱」という意味になります。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。これらは、早く介入(治療や予防)をすれば元に戻る可能性があります。

● フレイルの診断基準

1. 体重減少(6か月間で2~3kg以上減少)
2. 疲れやすい(何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる)
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

Friedの基準にはこれらの5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。

● フレイルにならないために

1. 有酸素運動

主に有酸素運動を行うことです。週5日、1回30分の中等度の有酸素運動を行うことが推奨されています。「ややきつい」くらいの強度で運動を行うことが大切です。

2. 筋力トレーニング

筋力に対して増強効果があったトレーニングは、漸増的レジスタンス運動でした。運動強度は1RMの40~80%に当たる中等度から強度で8回1セットから始め3セットまで徐々に回数を増加させていきます。

3. バランストレーニング

バランス能力とは、姿勢の安定を維持する能力で、筋肉の収縮を巧みにコントロールする能力です。バランスがよいとは、姿勢が崩れた時に素早く修正することと、転倒することを予測してバランスが崩れにくい構えをあらかじめつくることができます。高強度の漸増的バランストレーニングが推奨されています。

○ウォーキングのポイント

目線は10~15m先を見る

手は軽く握る

腕の振りは後ろ

足の接地は
かかとから

歩幅はいつもより広く

自宅で簡単！筋力トレーニング



①～ひねり運動（腹直筋・腹斜筋）～

椅子に浅く座り、斜め後ろを見るように上半身だけ動かす。左右ゆっくり繰り返す。



②～スクワット（大腿四頭筋・大殿筋）～

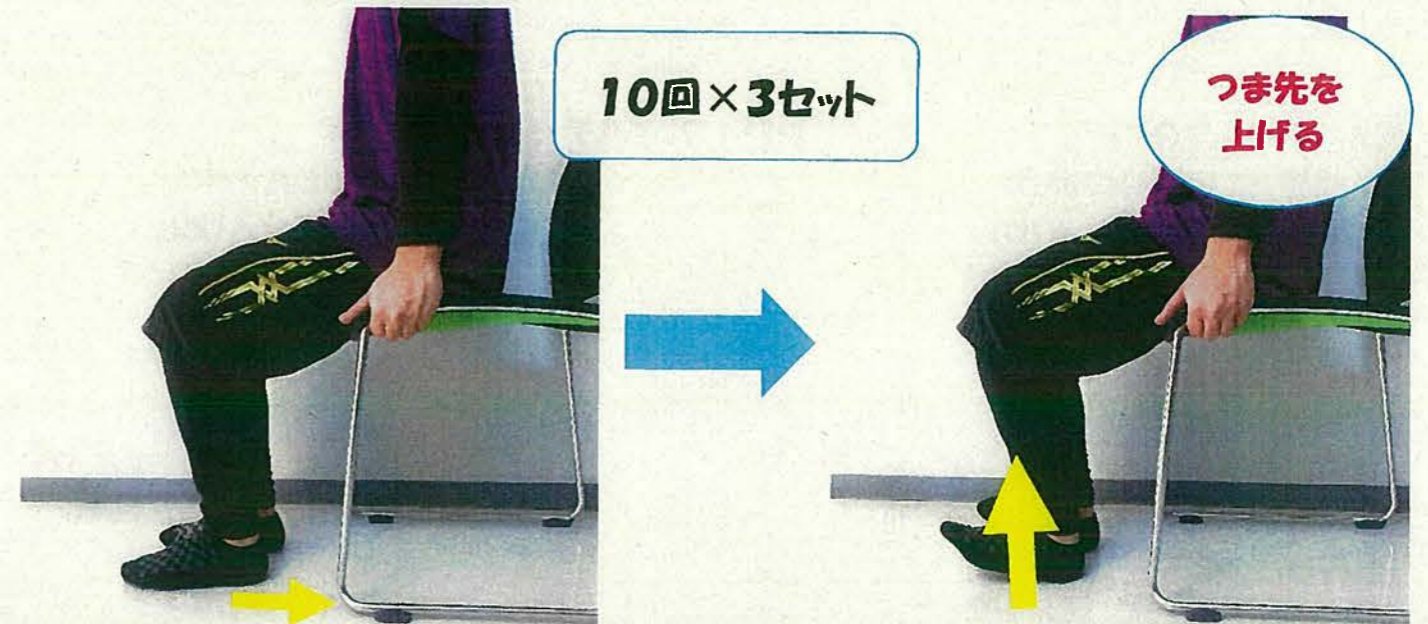
椅子の前に立ち、腰幅に足を開いてつま先と膝を同じ向きにする。親指を肩につけ、軽くお辞儀をして、目線は下を向いたまま、おなかに力を入れてゆっくり腰を落としていく。ゆっくり立つを繰り返す。



③～つま先上げ（前脛骨筋）～

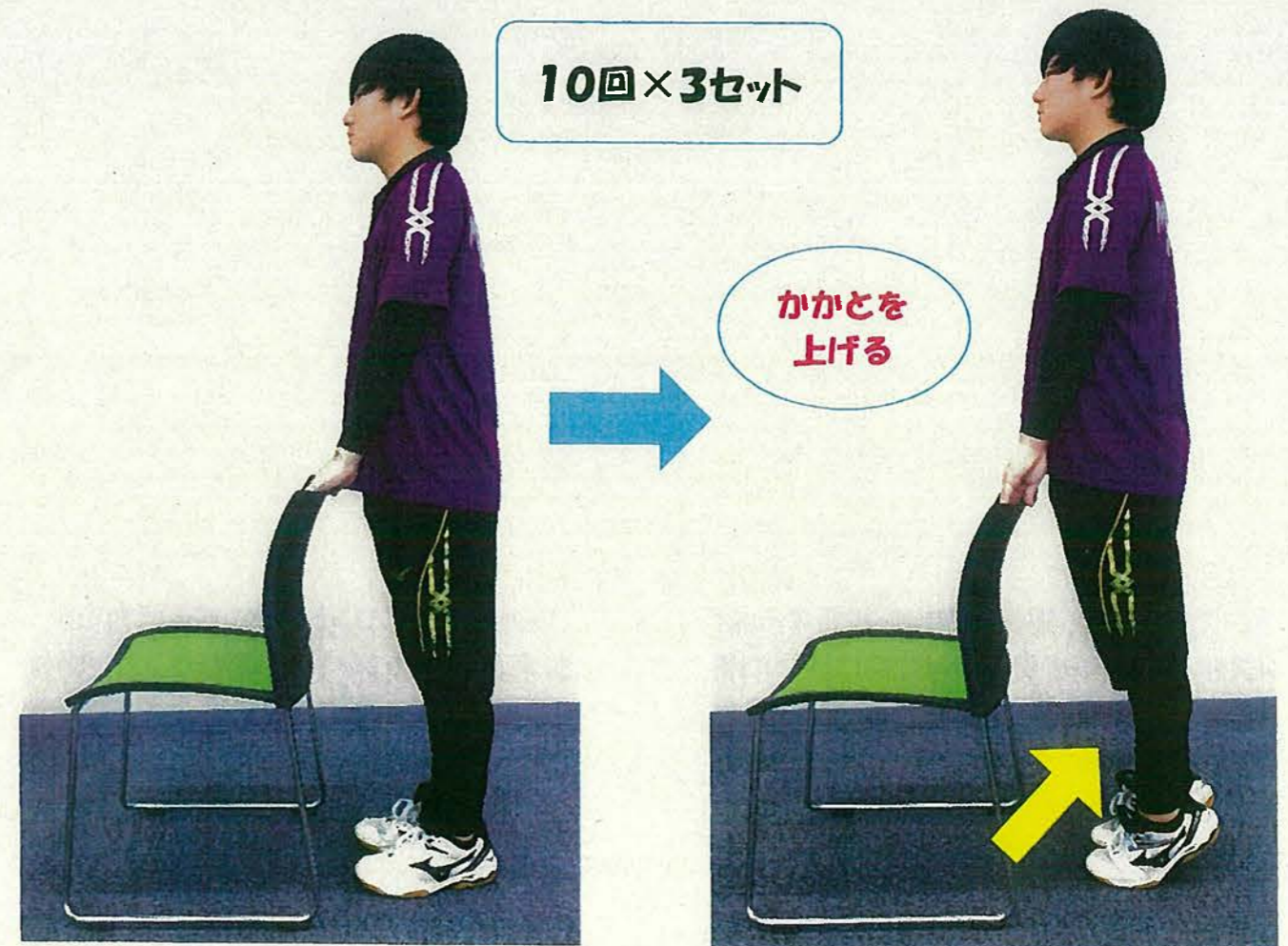
足を少しひき、その状態からつま先を上げる。
※足を前に出すほど強度が下がっていく。

★前脛骨筋・ふくらはぎを鍛えることで、つまずきや転倒予防に繋がります。



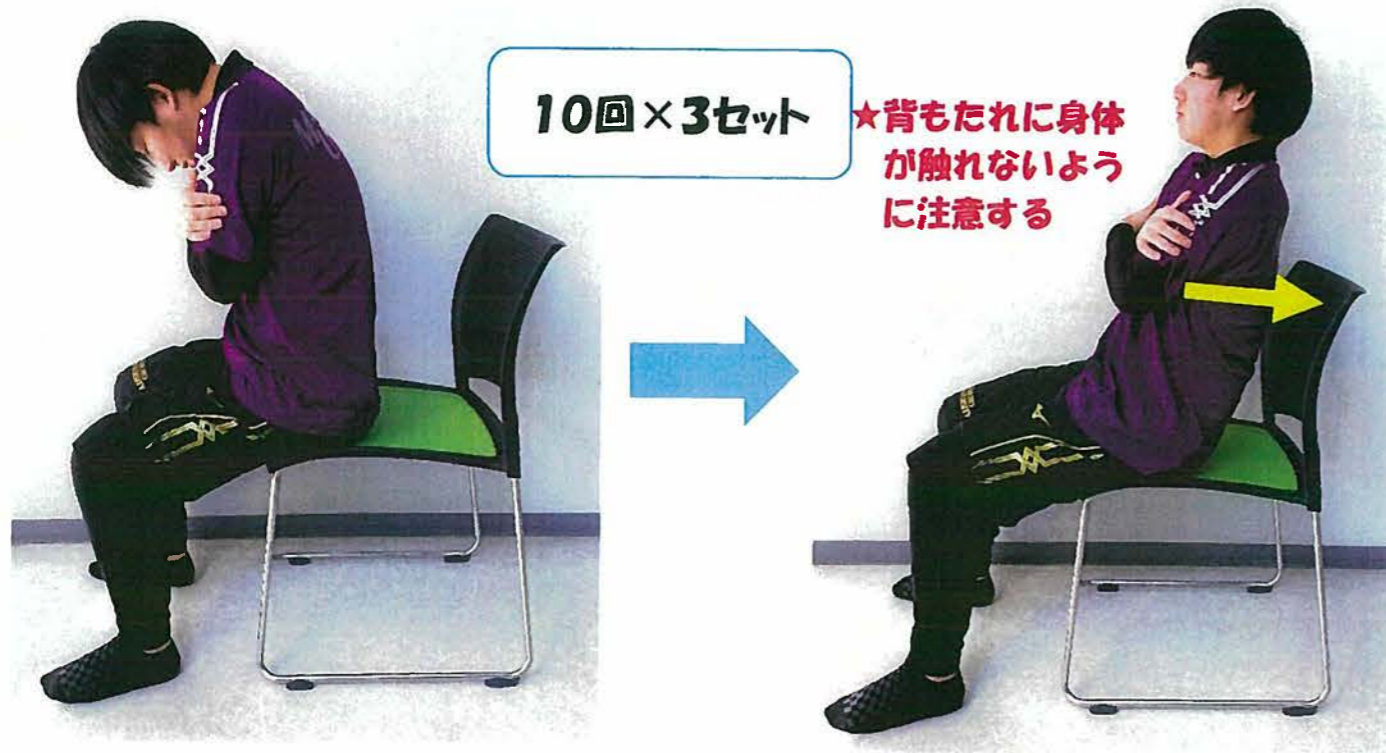
④～背伸び（下腿三頭筋）～

つま先立ちの状態からを3秒間かけゆっくり元に戻る。



⑤～座位での上体起こし（腹直筋）～

椅子に浅く座り、胸の前で腕を組む。床から足が離れないように上半身をゆっくり後ろに倒す。



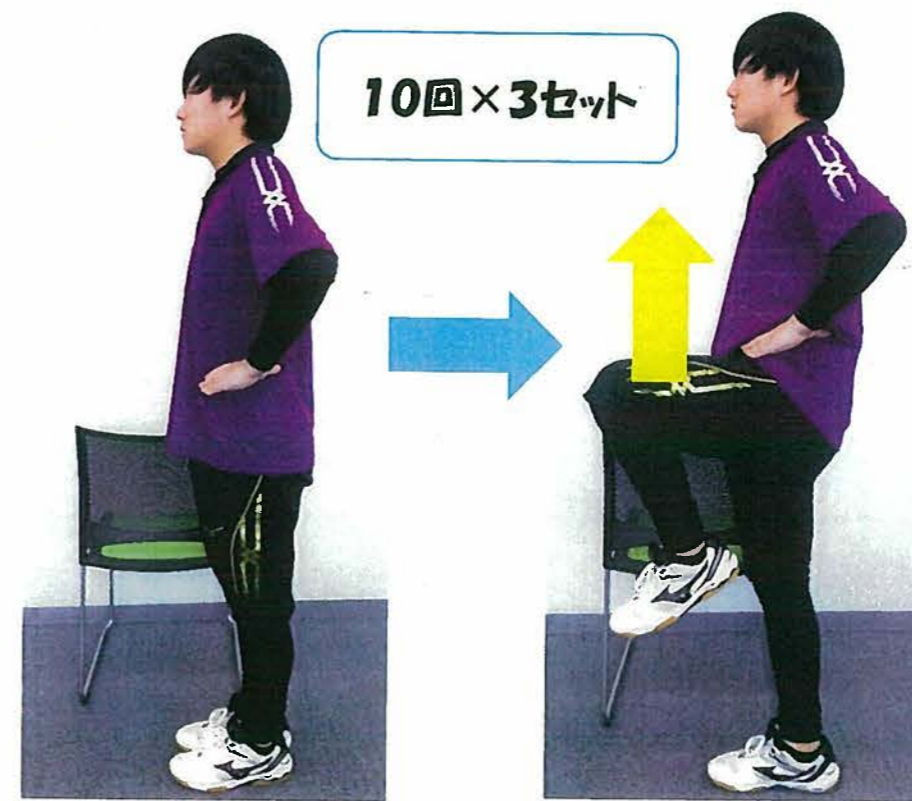
⑥～脚横上げ（中殿筋・小殿筋）～

片足立ちになり、もう片方の脚を側方に上げる。



⑦～もも上げ（腸腰筋）～

よい姿勢を保ったまま、片脚ずつももを持ち上げる。ももが床と平行になるくらいの高さまで持ち上げる。上げた脚をゆっくりと下ろす。

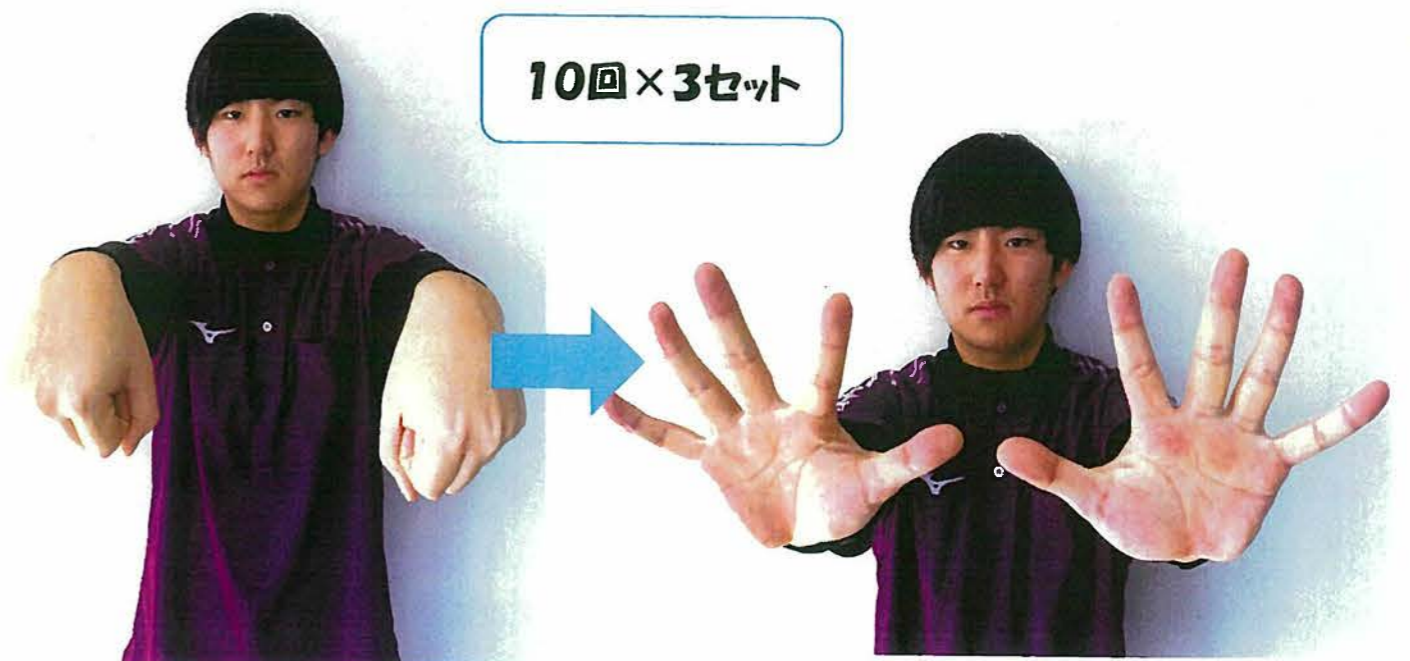


テレビを見ている時や時間の空いた時に、鍛えている筋肉を意識しながら無理をせず、継続的に行いましょう!



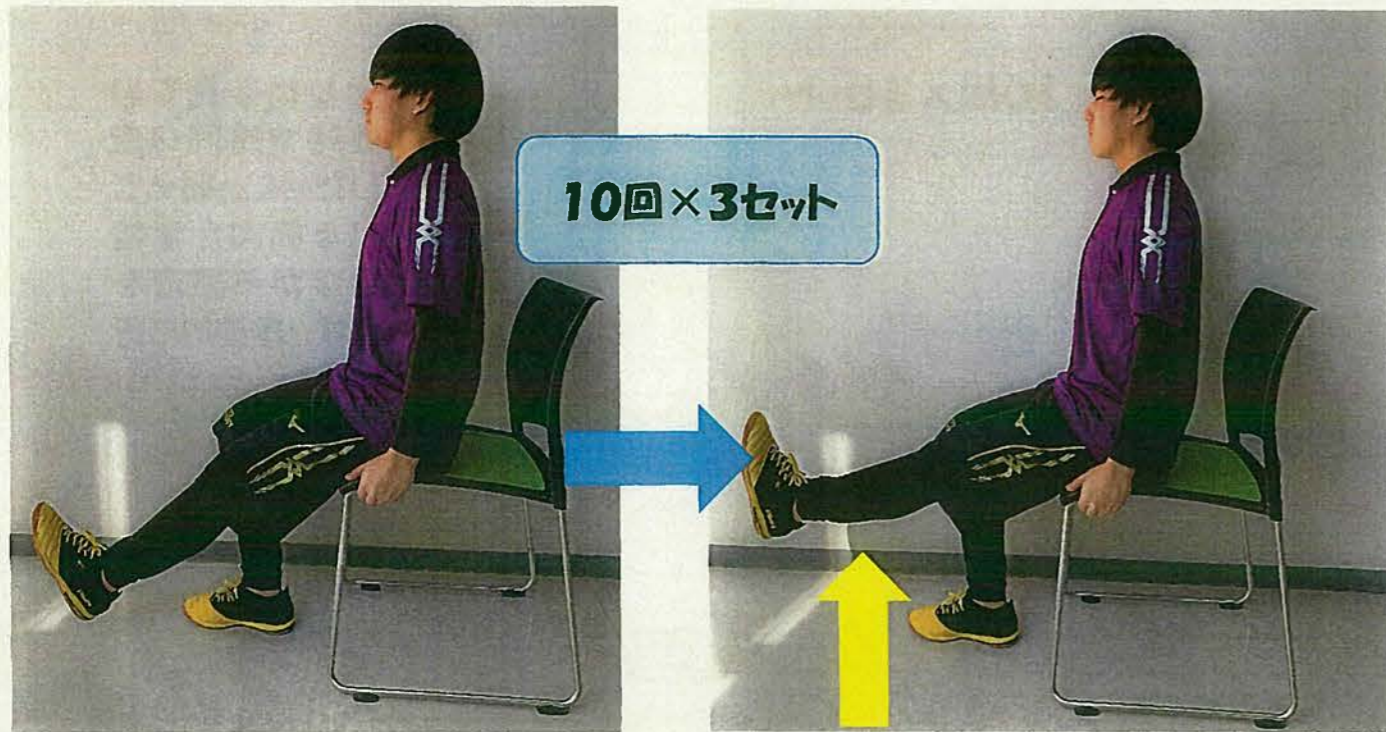
⑧～グーパー運動（握力UP）～

手をグーにし、下に向ける。手をパーにしなからすくいあげるように正面で開く。



⑨～膝伸ばし運動（大腿四頭筋前）～

椅子に浅く腰掛け足の裏をしっかりと床につけ、背筋を伸ばします。足は肩幅に開いて、両手は椅子に添える。よい姿勢を保ったまま、ゆっくりと脚を上げます。



⑩～膝曲げ運動（ハムストリング）～

椅子の半分に座り、ボールを挟んだイメージで膝を曲げる。その状態でかかとを真上にあげる。



フレイル簡易チェック

□握力が弱くなった

重いものを持ち運ぶことが難しくなった

□歩くのが遅くなった

横断歩道を青信号の間に渡るのが難しくなった

□体重が減った

6か月間で2～3 kg以上減少

□なんだか疲れやすくなった

何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる

□身体活動レベルが低下している

趣味の活動などに出かけたりしなくなった



貯筋のテーマ
みんなでも伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
貯金と貯筋！