

# 自宅で出来るフレイル予防体操

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛が続き、こんなことはありませんか？

## イレブンチェック (フレイル簡易チェック)

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

(色が濃い質問(4・8・11)は「はい」と「いいえ」が逆になっているので、注意してください。)

※右側に多くチェックが付いた人はフレイルの可能性がります。

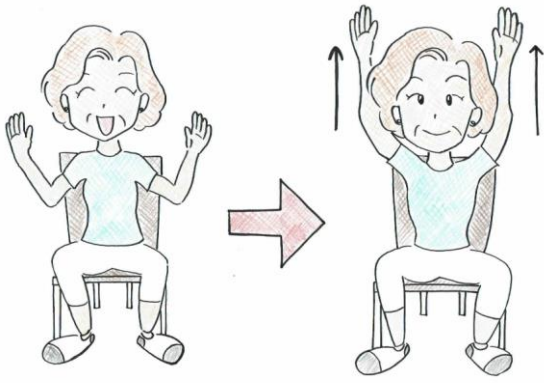
(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 および フレイル予防研究チームにより開発)

5つ以上当てはまる人はフレイルになる可能性が高くなります。フレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」のことです。

ただ、早く気づいて対策すれば進行するのを遅らせたり、健康な状態に戻すことが出来ます。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。

ここでは物忘れを予防し、いつまでも元気な身体を保ち、美味しく食事を楽しめるようフレイルを予防する体操を紹介していきます。

第1回目の今回は柔軟性を改善し、動きやすい身体を作れるようストレッチをお伝えします。まずは、身体を動かす習慣を作っていきます。

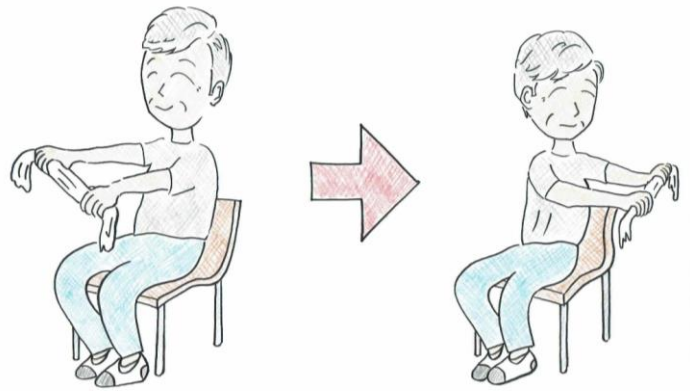


- ①背中を伸ばして両手を天井に向かって伸ばす  
5秒数えてからゆっくり耳の高さまで下ろす

10回繰り返す

**ポイント** 体が反らないように

**効果** 腰痛の軽減 姿勢の改善



- ②タオルを肩幅にもち、ピンと張った状態で体をひねる

左右10回ずつ

**ポイント** 腕の高さは床と平行になるように

**効果** 肩こりの改善 腰痛予防



- ③肩甲骨を内側に寄せるように肘を後ろに引く

5秒数えてからゆっくり戻す 10回繰り返す

**ポイント** 肩甲骨の内側を動かすように意識する

**効果** 腰痛軽減 姿勢の改善



- ④膝を伸ばした状態で体を前屈する

つま先を上げた状態と下げた状態でそれぞれ15秒数える

左右2~3回ずつ

**ポイント** 息を止めず 太ももの裏、膝の裏が伸びるのを意識

**効果** 腰痛軽減 転倒予防 歩行能力の改善



- ⑤左右に足を広げ前屈しながら太ももの内側を伸ばす

15秒数える 左右2~3回ずつ

**ポイント** 膝を外に押しながら行う

**効果** 腰痛軽減 転倒予防 歩行能力の改善



- ⑥椅子の背などを持ち、アキレス腱を15秒伸ばす

左右2~3回ずつ

**ポイント** 息をとめず、ゆっくり伸ばす

**効果** 転倒予防 歩行能力の改善