

2月1日はフレイルの日です

☎高齢福祉課(☎内線2500)

フレイルとは？

フレイルとは、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

フレイル予防のポイント

フレイル予防には、「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つのポイントがあります。

栄養……バランスよく食べる、たんぱく質と水分をしっかりとる など

身体活動…少し多めに体を動かす、ウォーキングや筋トレをする など

社会参加…趣味を持つ、家族以外とも交流する など

シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は「いつでも どこでも ひとりでも」できる介護予防体操です。毎日の生活に取り入れて、フレイル予防に役立ててみませんか。市では、各地域でシルバーリハビリ体操の教室を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

教室の開催状況など、詳しくはこちら▶



やってみよう！ シルバーリハビリ体操



無理をせず、各体操1セット3～4回、1日3セットを目安に行ってください。今回紹介する体操は、普段あまり体を動かさない高齢者の方に発症することがある、「エコノミークラス症候群」の予防にもなります。

体操指導：土浦市シルバーリハビリ体操指導士の会
「かたつむりの会」

つま先立ち

歩くための筋力を維持できます

- ①肩幅くらいに脚を開いて椅子の後ろに立ち、椅子の背を持つ。
- ②ゆっくり息を吐きながら、かかとを上げ、その姿勢を5秒ほど保つ。
- ③かかとを下ろす。
- ④この動作を数回繰り返す。



足首の運動①

脚の血流がよくなります

- ①椅子に座って右脚を伸ばす。
- ②右脚のふくらはぎを伸ばすように、つま先を手前に引く。
- ③足の甲を伸ばすようにして、つま先を遠くへ突き出す。
- ④この動作を数回繰り返し、反対側も同様に行う。



前腕部ひねり

腕をひねる動作が楽になります

- ①脇を軽くしめ、ひじを曲げて指を組む。
- ②指を組んだまま、左右の手の甲を交互に上に向ける。
- ③この動作を数回繰り返す。



足首の運動②

脚の血流がよくなります

- ①床に座って両脚を前に伸ばす。
- ②背筋を伸ばして右脚を曲げ、左ひざの下に足先を入れる。
- ③左脚のふくらはぎを伸ばすように、つま先を手前に引く。
- ④足の甲を伸ばすようにして、つま先を遠くへ突き出す。
- ⑤反対側も同様に行う。



ハムストリング伸ばし

座って行う動作が楽になります

- ①椅子に浅めに座って左脚を伸ばし、左かかとを床につける。
- ②右手で左ひざを押さえる。
- ③上体を前に倒し、お腹が太ももに近づくように曲げて、その姿勢を15秒ほど保つ。
- ④ゆっくり元の姿勢に戻る。反対側も同様にストレッチする。

