



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…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。



教室に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。

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」

肩つかみ体ひねり

体幹をひねる筋肉を強化し、寝返りや起き上がりを楽しめます

- ①肘が上下に重なるように両肩をつかむ。
- ②体重を右側の尻に移して体を右側へゆっくりひねり、元に戻す。
- ③左側にも同様の動作を行う。



股関節の柔軟性向上

股関節の柔軟性を高め、動作を楽にします

- ①両手で手前からすくうように、足首近くを下から抱える。
- ②踵をへそに引き寄せるようにゆっくりと持ち上げ、15～20秒間その姿勢を保ち、静かに下ろす。
- ③足を組み替えて同じ動作をする。

▶Point 痛みがあったら無理をしない



首の運動

肩痛・肩こり予防と飲み込む機能の維持に役立ちます

- ①両手を膝の上に置き、背筋を伸ばして姿勢を正して息を整える。
- ②頭を右に倒す。真ん中に戻し、左に倒す。
- ③頭を前に倒す。真ん中に戻し、後ろに倒す。
- ④頭を右に向ける。真ん中に戻し、左に向ける。
- ⑤頭をゆっくり回し、反対側にも回す。

▶Point 目を開き、唇は閉じて



前屈尻上げ

下肢の筋力を強化し、イスからの立ち上りを楽にします

- ①両足は肩幅くらいに開く。両手をお腹の前で組み、前方に伸ばす。
- ②足底は床に付けたまま、体を前に倒しながら(重心を前方に移し)、尻を少し浮かせる。
- ③5～6秒間静止した後、元に戻る。

▶Point 手に引っ張られて重心が前に移動し、自然にお尻が浮くように



肩の上下運動

肩甲骨の動きを改善して、体をリラックスさせ肩痛・肩こりを予防します

- ①背筋を伸ばし、姿勢を正して息を整える。
- ②息を吸いながら両肩を上げ、息を吐きながら自然に肩をストンと下ろす。



腹式呼吸

- ①足を肩幅くらいに開いて、両手を腹に当てる。
- ②鼻から大きく息を吸って、口をすぼめてゆっくり息を吐く。
- ③腹の空気を吐ききったら、鼻から大きく息を吸い込む。

▶Point 鼻から息を吸うのが難しい人は、口からでもOK

