



ガーデンくん



スクエアちゃん

発行：スクエアガーデン地域包括支援センター  
所在地：岡崎市羽根町中田 34  
TEL：57-1133 FAX：57-0133  
URL：taihoukai.or.jp/houkatsu/



# ガーデン通信

## 外出自粛で 体力落ちていませんか？

# フレイル予防のすすめ

### フレイルとは？

極端に外出を控えてしまうと、運動不足や孤立した状態になりやすくなります。

その状態が続くと・・・

「動かない」から「動けない」身体になり、「フレイル」いわゆる「虚弱」という状態に進んでしまいます。

「フレイル」は身体だけでなく、頭の動きも低下し社会的な衰えも引き起こします。

しかし、「フレイル」は元気な時の心身状態に戻れる可能性のある状態です。運動習慣を持ち、これから先も元気に生活できるようにしていきましょう。

### 簡単！フレイルチェック！ いくつ当てはまりますか？

- 体重が半年で2～3kg減った
- わけもなく疲れやすいと感じる
- 日頃からだを動かすことが減った
- 歩くスピードが遅くなった
- 5分前の事が思い出せない

5つのうち3個当てはまれば「フレイル」  
5つのうち1～2個ならば「フレイル前段階」

### フレイルを予防する3つのポイント

#### ① 運動

- ・座っている時間を減らしましょう
- ・自宅でも出来る運動を行いましょう
- ・人混みを避け、1人や少人数で散歩や体を動かしましょう



#### ② 食生活・口腔機能

- ・3食バランスよく食べ、規則正しい生活をしましょう
- ・毎食後や寝る前に、歯磨きをしましょう



#### ③ 人との交流

- ・家族や友人と電話で話しましょう
- ・手紙やメールなどを使い、人と交流しましょう
- ・困った時に助けを呼べる相手を考えておきましょう



裏面は「理学療法士おすすめ！ホームエクササイズ！」



理学療法士おすすめ！

# ホームエクササイズ



- 体調や痛みに合わせて行いましょう！
- 何かにつかまり、転ばないようにできる範囲で行いましょう！



外出が少なくなり弱ってしまった足腰に効果的！  
テレビのCM中やちょっとした空き時間に！  
息を止めずに行いましょう！

## ① 足踏み（1～3分）

★疲れにくい体を作る、持久力を高める全身運動です

- ・背筋を伸ばし、腕を大きく振って足をしっかりと上げましょう。  
※体調に合わせて少しずつ時間を伸ばしましょう。
- ※立っていることが不安定な方は、座って行ったり、何かにつかまって行いましょう。

不安定な方  
座って行う方法



つかまって  
行う方



## ② かかと上げ（10回）

★ふくらはぎの筋力を高め、足の裏のバランス能力を向上する運動です

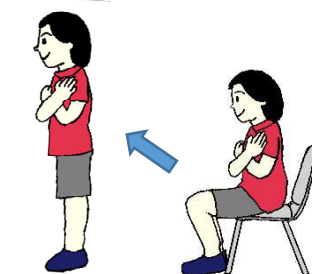
- ・椅子や机等に手を添えて、ゆっくりとかかとを上げましょう。
- ・下ろすときも、ゆっくりと行いましょう。
- ※お尻を突き出さないように背筋を伸ばし行いましょう。



## ③ 椅子からの立ち座り（10回）

★段差の昇り降り、トイレや床からの立ち上がり動作などが楽になる運動です

- ・両足がしっかりと着くように座ります。
- ・足を肩幅程度に開き、両足を手前に引きます
- ・ゆっくりと「1・2・3・4・5・6・7・8」で立ち、「1・2・3・4・5・6・7・8」で座ります。
- ※絵のようにできない方は、膝や椅子の座面に手を着き行ってください。



## ④ 脚の横上げ運動（左右10回ずつ）

★お尻の外側の筋肉を鍛えて、転びにくい身体を作る運動です

- ・椅子の後ろにつかまって立ち、右足を横へ上げます。
- ・「1・2・3・4」で上げ、「5・6・7・8」で下ろします。
- ・終わったら左足も行います。
- ※つま先はまっすぐに前を向くように意識してください。
- ※体が横に傾き過ぎないように注意してください。



## ⑤ 片足立ち（左右1分ずつ）

★脚の骨を強くし、バランス能力を高める運動です

- ・椅子や机など安定したものに手を軽く置きます
- ・床から5cm程度足を上げ、1分間片足立ちを行います
- ※目を開けて、まっすぐ前を見て行いましょう

