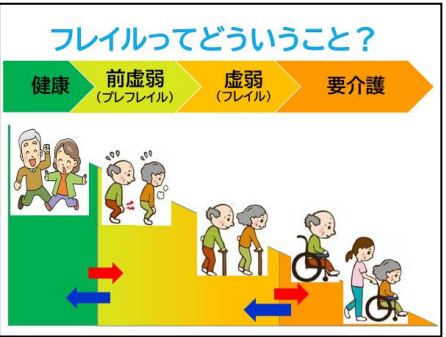


～細江地区健康講座～
フレイル
 知って防ごう・改善しよう
 細江地区担当保健師 野澤

細江区楽らくクラブ
 で開催しました



ロコモチェックをしてみよう

その1 “立ち上がりテスト”

①まずは両脚から ②次に片脚ずつ

70歳 反動をつけるに立ち上がる
 立ちあがって2秒間保持
 ひざは軽く曲けてもOK

ロコモチェックをしてみよう

その2 “開眼片脚立ち”

目を開けて片脚立ち

右 秒
 左 秒

現在の自分の
 状態を確認
 しました

サルコペニアのチェックをしてみよう

準備: 膝が直角になり、足の裏がしっかりと地面に着くように、椅子に座ります。

① 両手の親指と人差し指で輪をつくり、

② 利き足ではないほうのふくらはぎの一番太い部分に当てます。

握めない ちょうど握める 握ることができる

低 (筋肉が多い) サルコペニアの可能性 高 (筋肉が少ない)

● あなたの握力はどのくらい?

右 _____ kg
 左 _____ kg } 平均 _____ kg

● 年代別握力平均値 (スポーツ庁: 令和2年度調査)

年齢	男子	女子
55-59	44.7kg	27.3kg
60-64	43.1kg	26.5kg
65-69	40.4kg	25.4kg
70-74	38.0kg	24.0kg
75-79	35.9kg	23.1kg

男性は28kg、女性は18kg以下、はサルコペニアの可能性ががあります

参考: 公益財団法人 三菱養和会

フレイルの予防・改善方法

栄養編

☆ 低栄養を防ごう

- 1日三食しっかり食べましょう
- バランスよく食べましょう

10種類の食材を毎日バランスよく食べましょう

たんぱく質を意識してとりましょう

フレイルの予防・改善方法

身体活動編

☆ ウォーキング 姿勢を意識しましょう

- 背筋を伸ばす
- 視線はまっすぐ前を見る
- かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- 肘は軽く曲げて後ろに引く
- お腹に力を入れるように意識する
- 普段よりなるだけ大股で

☆ まきとれを毎日実施

☆ スクワット 1セット以上やってみましょう

1. ゆっくりスクワット① 1セット 10回

4秒かけてゆっくり腰を落とし、4秒かけてゆっくりと元の位置に戻ります

2. ゆっくりスクワット② 1セット 10回

a. 椅子に浅く腰掛け、両手を前に伸ばします

b. 上体を前に倒して、お尻をやや浮かせて5~10秒静止します

フレイルの予防・改善方法

口腔編

☆ 健口トレーニング

- 自分に合った道具で口内を清潔に
- 会話やカラオクを楽しもう
- ガラガラ・ブクブク うがいで嚥下訓練
- 「ば」「た」「か」「ら」体操

「ば」: 唇の動き
 「た」: 舌先の動き
 「か」: 舌の根元部分の動き
 「ら」: 舌の筋肉全体の動き

フレイルの予防・改善方法

社会参加編

☆ 買い物、通院、散歩に出かけよう

☆ 友人・知人と会う機会を増やそう

☆ 家庭内での役割を決めよう

☆ 地域の活動に参加しよう