

フレイルってなんだろう？

老化に伴い筋肉や活動が低下している状態をフレイル（虚弱）といいます。フレイルは、健康と要介護の中間的な状態で要介護に移行するリスクが高いと言われています。

食事と運動の重要性

フレイルの予防には、筋肉を大きくする（減らさない）ことが重要です。運動と合わせて、必要なタンパク質とビタミンDを多く含む食品摂取が効果的です。

筋肉を作るのに必要な
たんぱく質&ビタミンD



元気でいきいき！
転倒、骨折しにくい体
筋肉や皮膚が強くなる
風邪をひきにくくなる



筋肉や内臓に蓄えられた
タンパク質が維持できる



筋肉を増やす&動かすための4つの運動ルール

①強度・量・頻度で効率よく、1回に行う時の精一杯の力を10とするとその5〜6の力から始める。徐々に力を上げて1セット10回程度、これを週2、3回。負荷も徐々に上げると効果的です。

②姿勢と呼吸に注意する。

例えば、立つ・座るための動きならば背骨が丸くなりすぎたり反りすぎたりしないようにします。息を止めずに深呼吸しながら体を動かします。

③鍛えている筋肉を意識する。

鍛えている筋肉を意識する事で目的の筋肉に負荷がかかっているか確認できます。筋肉を意識することでトレーニング効果が高くなると言われています。

④トレーニングの前後にストレッチを行う。

トレーニング前で身体を温めて体を動きやすく、すると効果的です。終了後は、疲れて硬くなる筋肉を伸ばしてほぐす事も疲労を残さない秘訣です。

☆ストレッチ

①太もも裏ストレッチ
椅子に座り膝を伸ばし体を少し前屈。合わせて、足首屈伸。



②太ももとふくらはぎストレッチ
椅子に掴まり、片方の膝を伸ばした状態で足を後ろに引き、踵を床に着け、前膝を曲げる。



☆下肢筋力UP運動

①スクワット（お尻と太腿の筋力UP）
膝がつま先より前に出ない。両足は肩幅より少し広げて軽く外側に向けて立ち腰を伸ばす。

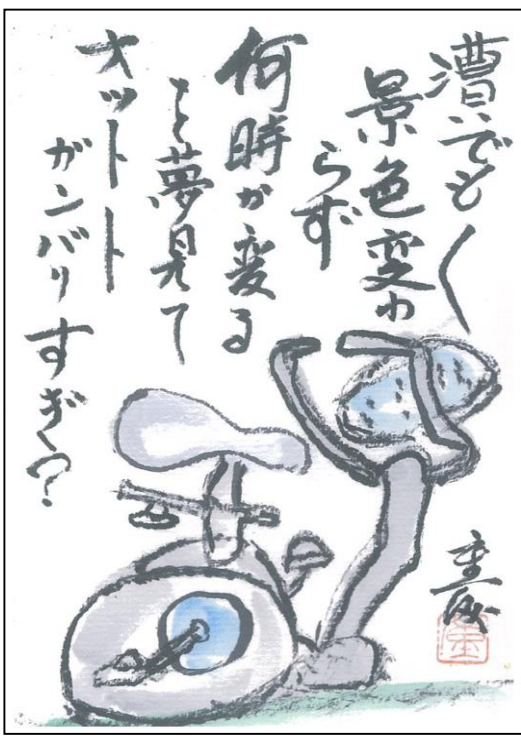


②ヒールライズ（ふくらはぎの筋力UP）
膝と背筋をなるべく伸ばす。ふくらはぎの収縮を意識しながら、ゆっくりと踵とつま先を持ちあげる。



《一期一会》

デイケアを彩る杉田さんの作品です。今回は、日ハビリに励みながら体の調子が良くなることを願って素敵なお絵を届けてくださいました。杉田重臣さんからの寄稿



スタッフつばさ

今回の担当は、デイケアセンター理学療法士 佐野です。八月、家族内で風邪が大流行しました。私自身、気持ちで負けないようにしなければと思っただけでしたが、やはり身体は正直です。

上記に記載している通り、食事は運動・健康にとっても重要な関わりをもっていると感じています。体重が増えたら急に食事量を減らしていると、風邪をひきやすくなったり、頭がぼーっとすることもありました。三食バランス良く食事をし、運動も習慣的に行う。デイケアで利用者様に運動をして頂いてますが、利用者様よりも運動量が少ないのが現実です。皆さんも食事・運動を見直し、風邪にも、ケガにも負けない身体作りをしましょう。