



フレイルについて ～筋力低下の予防～

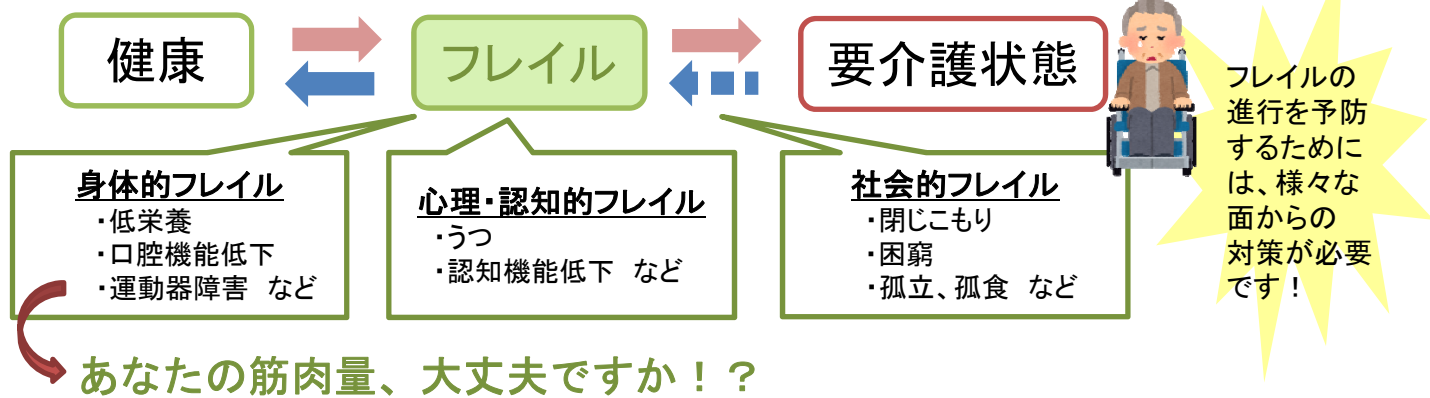


(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

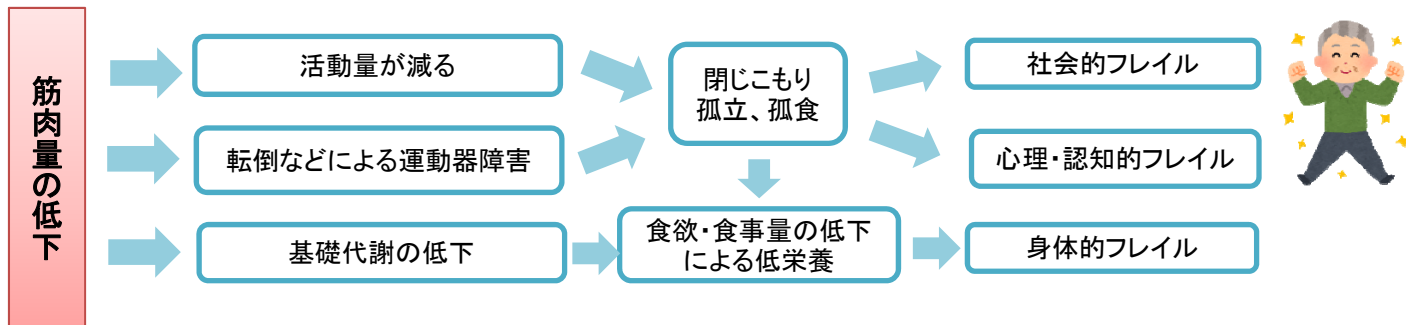
Tel 0857-23-4841

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？
加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気を付けることによって、健康な状態に戻ることでできる時期でもあります。
7月号から数回にわたって、フレイルについて特集していますので、皆様の健康にお役立てください。



あなたの筋肉量、大丈夫ですか！？

筋肉量は加齢によっても減少します。加えて運動不足や栄養不足などの生活習慣によってより筋肉量の減少が進みます。筋肉量が減ることによって色々な影響が出てきます…



「まだ若いから筋肉量は大丈夫！！」と思われていませんか？

筋肉量の減少は25～30歳頃から始まり、生涯を通して進行します。若い時に筋肉量が少ないと、加齢によってより筋肉量は減っていきます。今すぐチェック！！

かんたん

筋力チェック！

事業団だより
2020.7月号掲載

筋肉量が減り、筋力が衰えた状態のことを**サルコペニア**といいます。下のチェックで自分の筋肉量をチェックしてみましょう。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高

両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。

輪っかとふくらはぎの間に隙間ができると、サルコペニアの可能性が高まります。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら

<裏面もご覧ください>

筋力が低下すると・・・

立ったり歩いたり姿勢を維持したりといった日常動作の基盤となる筋肉ほど、実は加齢の影響で衰えやすい筋肉でもあります。

日常動作の基盤となる筋肉が衰えると・・・

- ・上体を支える腹筋群と背筋群
- ・膝を伸ばす働きをする大腿四頭筋
- ・太ももを後方に振る働きをするお尻の大臀筋

良い姿勢

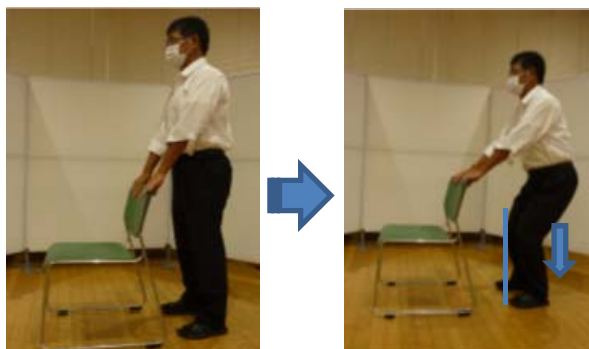
転倒、関節痛や骨折にもつながります

筋肉量を維持しよう！

筋肉量の低下は運動によって防ぐことができます。ウォーキングやジョギングなどの運動や日常生活を積極的に過ごすことも重要ですが、更に高い効果を得るためには筋肉に負荷をかけて、筋肉を鍛えることがお勧めです。

簡単に家でもできる運動をいくつかご紹介します。

スクワット



- ①イスや机に手をつき、足を肩幅に広げる。
- ②ひざを曲げながらお尻をゆっくり下ろす。
背中を曲げないように！かかとが浮かないように！
曲げたひざが前に出ないように！注意です。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、元の姿勢に戻る。
※10回繰り返す

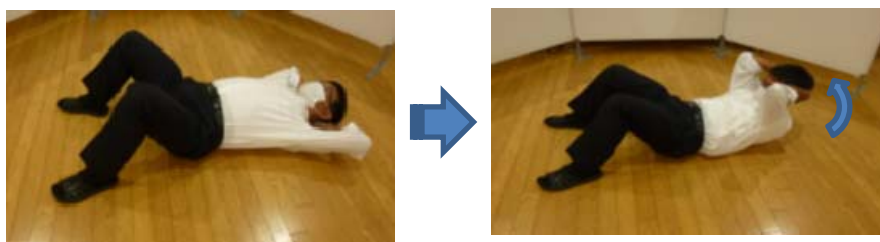
ランジ



- ①軽く足を広げて立つ。
- ②片足を前に踏み込む。
- ③前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ④反対の足でも同じようにする。
※10回ずつ繰り返す

運動は、無理のない程度に行ってください。体調が悪い、いつもと違うと感じる日は、休息をとり必要であれば医療機関を受診しましょう。

上体おこし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそをのぞき込むように、首をゆっくり持ち上げる。
- ③お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくり元の姿勢に戻る。
※10回繰り返す

フレイル予防は運動だけではありません。
予防の3つのポイント

栄養

食事の改善
口腔ケア など

身体活動

ウォーキング
ストレッチ など

社会参加

趣味、ボランティア
就労 など