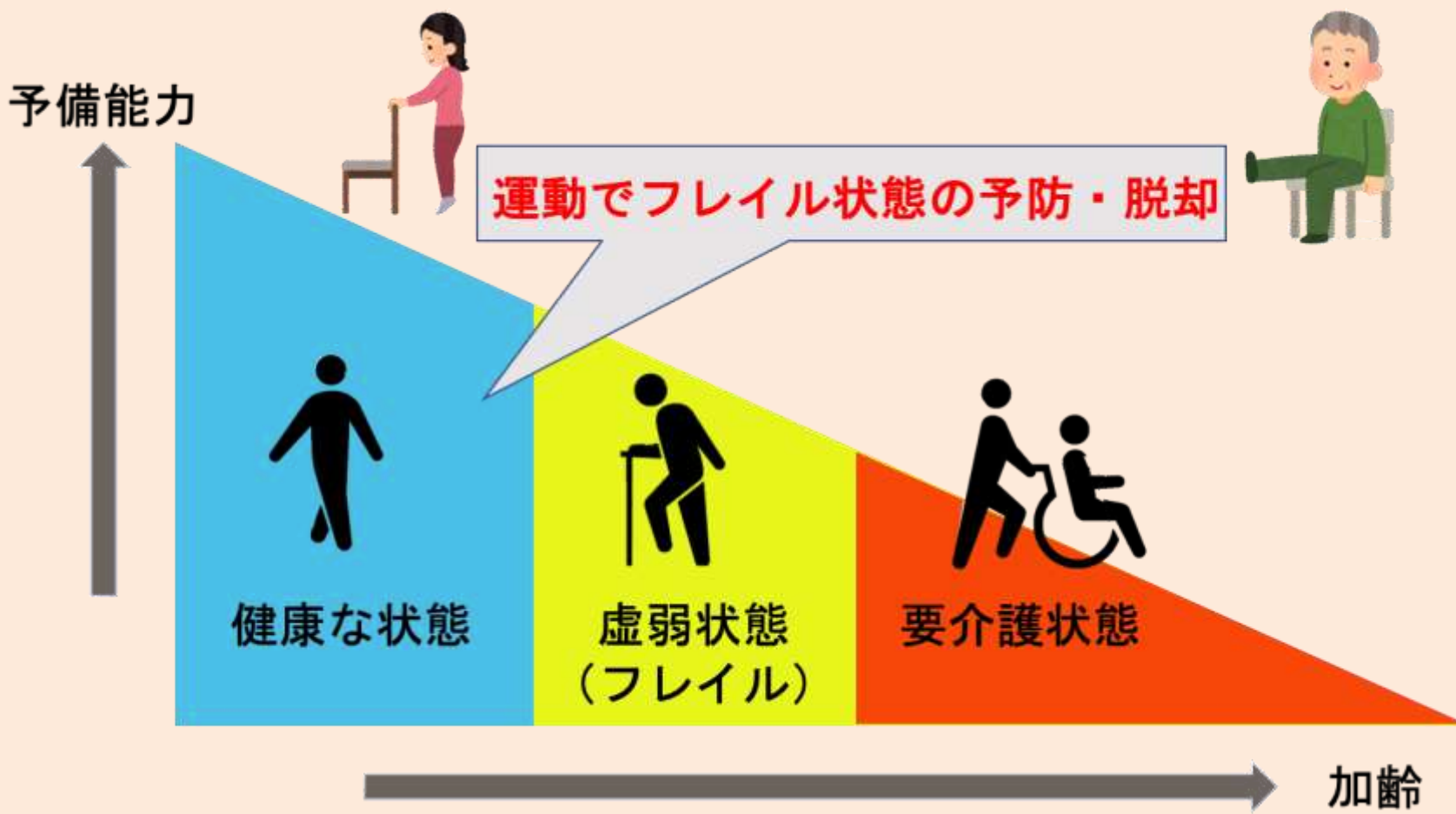


Stay Homeでもできるフレイル予防 - おうちで簡単エクササイズ -

新型コロナウイルス感染症が流行しています。
感染予防で不要不急の外出は避けるように言われておりますが、
外出を避けるあまり日常生活の活動量が減り、不活動による身体機能や認知機能が低下することが危惧されています。



加齢とともに心身が衰えた状態になることを**フレイル**といいます。
これは、健康な状態から要介護状態に移行する段階と考えられます。
不活動でフレイルが進むと、身体機能や認知機能が低下し、慢性疾患に悩まされたり、疲れやすくなってしまいます。

◎座ってできる運動



時間とセット数

1分 × 3セット

《ポイント》
手を後ろまで引く
お腹を反らない

★足踏み運動
(上半身や股関節の筋肉の運動)



時間とセット数

1分 × 3セット

《ポイント》
お腹に力を入れる
膝とつま先の向きをそろえる

★開脚運動
(股関節の筋肉の運動)

◎立ってできる運動



回数とセット数

10回 × 3セット

《ポイント》
しゃがみすぎない
後ろにイスを置く

★立ち座り運動
(太ももやお尻の筋肉の運動)



回数とセット数

10回 × 3セット

《ポイント》
手の支えを置く
膝を伸ばす

★踵上げ下ろし運動
(ふくらはぎの筋肉の運動)

★コグニステップ (国立長寿研究センター「認知症予防へ向けた運動 コグニサイズ」より引用)

認知課題と運動課題を同時に行うことで、脳とからだの機能を効果的に向上させることができます。

《ルール》

手順1: 数を1から順にかぞえ、3の倍数で手をたたく。

手順2: ステップを覚える。

(①右足右へ ⇒ ②右足戻す ⇒ ③左足左へ ⇒ ④左足戻す…)

手順1 (3の倍数で拍手) と手順2 (ステップ) を同時に行う。

※下の写真を参照



数かぞえ

①

②



⑥

⑤

④

③

拍手



まずは、3の倍数で手をたたくことから始め、慣れてきたらステップに手拍子を合わせてみましょう。30まで数えることを1セットとして1日に2~3セットから始めましょう。

運動は自分のペースで無理のないようにしましょう！



香川県理学療法士会

Kagawa Physical Therapy Association

作成: 香川県理学療法士会 健康増進推進部