



フレイルをご存じですか？



これまで3カ月にわたりフレイルについて掲載してきました。フレイルに該当した方もいらっしゃるのでは?? そんなあなたも大丈夫です!! フレイルはまだ健康な状態に戻ることができます。



フレイル対策は**社会参加・身体活動・栄養**の3つの柱を意識し、生活の習慣を改善することが大切です。高齢になってから慌てて対策しようとしてもなかなか難しいもの。若いうちからフレイルに興味を持ち家族ぐるみ・地域ぐるみで気をつけることが最も効果的です!!

いつまでも元気で長生きできる「健康寿命」の延伸をめざして、市民みんなで心がけていきましょう!!

フレイルトレーニング(フレトレ)は毎日少しの筋トレから♪

「歩いていけば大丈夫!」と思っていませんか? 骨や筋肉を維持するためには歩くだけでは不十分です。普段行っている散歩やウォーキングに、毎日少しの**筋トレ**を**プラス**しましょう。また**筋力運動**の**あとに牛乳などのタンパク質**を取ることにより筋力UP効果を高めてくれます。お友達や周囲の人と楽しく運動習慣始めましょう。

健康運動の最低限の目安

●歩行運動●

散歩・ウォーキングなど

骨や筋肉の維持のために

週に**150分以上**
(1日平均**20分**程度)



●筋力運動●

スクワット・かかとあげなど

足腰の強化や
疲れにくい体のために

週に**2日以上**



おすすめの筋力運動・ストレッチ

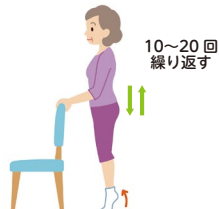
太ももの筋力強化、ひざ板予防に『椅子スクワット』

- ・手を使わずにイスからの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10~20回。
- ・自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数でも。



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ『かかとの上げ下ろし』

- ・良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
- ・ふくらはぎの筋肉を意識します。
- ・座ってやってもOK。



きれいな姿勢の保持のために『もも上げ』

- ・椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ります。
- ・上体はまっすぐ、太ももを胸にひきつけます。
- ・足の付け根に力が入るように



腰痛予防ストレッチの定番『腰ひねり』

- ・あおむけで寝た上体で両ひざを立てます。
- ・両ひざをくっつけたまま左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
- ・目安は10~20往復、動作も呼吸もゆっくり!



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

さあ!! あなたも
「フレトレ」を
始めてみませんか?

フレイル予防の運動は、一人でするよりもお友達や地域の人など、誰かと一緒にすることでより効果がアップします。あなたも誰かと一緒に「フレトレ」始めてみませんか。

※あなたのお住まいの公民館でも、週1回みんなで集まってトレーニングしているかもしれません。
次号からは地域で行っている体操教室を紹介します。

[次号に続く](#)