

フレイル予防運動

～いつまでも元気に暮らすために～

かがやけ！

なか
さん
しん
ぶん
3
新
聞

発行
中第3地域包括
支援センター
作成者：小窪

第56号

フレイルとは、加齢により身体の予備能力が低下した状態です。早めに気づき、対策すれば進行を抑えたり改善したりできます。

こんな症状があったら注意!!

- ☑最近、疲れやすい
- ☑体重が減ってきた
- ☑歩くのが遅くなった
- ☑転びやすくなった
- ☑外出の機会が減った



👉これらはフレイルのサインかもしれません！

毎日できる！フレイル予防運動メニュー（1例）

1.椅子スクワット（下半身の筋力維持）

- ・椅子に座る⇒立つを10回繰り返す
- ・背筋を伸ばしてゆっくり行いましょう



ポイント；無理せず、自分のペースで！

2.つま先立ち運動（ふくらはぎの筋肉強化）

- ・壁や椅子につかまりながら、つま先で立ち、ゆっくり戻す
- ・10回×2セット



3.肩回し体操（肩こり・姿勢改善）

- ・両肩をゆっくり大きく後ろに10回まわす
- ・前にも10回まわす



4.足踏み運動（バランスアップ）

- ・その場で足踏み30回
- ・膝をしっかり上げる意識で！

「ちょっと気をつける」ことから始めてみましょう！
毎日5分の運動でも続けることが大切です。

※フレイル予防（口腔・栄養）は、2月発行予定です※

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

（久世 福田 深阪 東陶器 西陶器）校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



LINE 公式アカウント

中第3



堺市

