

自宅でできるフレイル予防

～運動編～



理学療法士
伊藤 健太さん

新型コロナウイルス感染症の影響により自宅で過ごす時間が増えていませんか？ 自宅でじっとしていると、筋力の低下によって疲れやすくなり、歩行や日常生活に支障が出る「身体的フレイル(虚弱)」という状態になってしまいます。フレイルは、大きな病気につながる第1歩で、介護が必要になる危険性が高い状態になる恐れがあります。今回は、フレイル予防に役立つトレーニングを紹介します。1から3の運動を1日に3セットずつ行うとより一層効果的です。朝・昼・夕など毎食後の習慣にして、忘れずに続けられると良いですね。

問合せ 毛呂山町地域包括支援センター ☎295-2112内線125・128

ポイント

筋力トレーニングはゆっくりと行うことで関節や筋肉にかかる負担を減らし、より大きな効果を得ることができます。とくに高齢の方は運動時の怪我のリスクを減らすことにもつながるので勢いをつけずにゆっくり動かすことを意識しましょう。筋力トレーニングの前後はストレッチを行い、筋肉の柔軟性を保つことでより安全にトレーニングをすることができます。

01 スクワット

～太ももとお尻の筋肉を鍛える～



ポイント
つま先より膝が前に出ないようにしましょう。

- ① 椅子の前に立ち、肩幅より少し広めに足を広げ、手を胸の前に組みます。
- ② お尻を後ろに引くように4秒かけてゆっくり椅子に腰を落としていき、座面に着く手前で止めます。
- ③ 4秒かけてゆっくり立ち上がります。

①～③を5回繰り返して1セットとする

01ができない場合の運動方法

椅子に座った状態から机などの支えられるもの
手をつきながら立ち座りを繰り返します。

4秒かけてゆっくり立ち、4秒かけてゆっくり座
るようにしましょう。



02 あし脚上げ体操

～太ももの前側と股関節の前側の付け根を鍛える～



ポイント

上げる脚のつま先を写真のように曲げるとさらに効果があります。



- ①床に仰向けになります。
- ②片方の脚は膝をまっすぐにし、もう一方の脚は膝を曲げます。
- ③伸ばした脚をゆっくりと持ち上げ、ゆっくり下ろします。高く上げ過ぎず反対側の膝の高さぐらいまでにしましょう。

①～③を左右それぞれ10回繰り返して1セットとする

02ができない場合の運動方法

- ①床に脚を伸ばして座ります。
- ②片方の膝の下にタオルを丸めたものやクッション、ゴムボール等を置いて膝の後ろでつぶすように力を入れます。



03 かかと上げ

～ふくらはぎの筋肉を鍛える～

ポイント

膝は曲げずにまっすぐに、なるべく背筋を伸ばしましょう。



- ①テーブルや椅子の背もたれ、壁など支えられるものに手を置いて立ちます。
- ②両側のかかとを10秒かけてゆっくり持ち上げてゆっくり下ろします。

①～②を20回繰り返して1セットとする