

日常生活^{ちょい/}プラス運動

～無理なくフレイル予防～

第1回

基本的な体力と柔軟性を養う運動

全体をほぐし、基本的な体力と柔軟性を養います。

腕振りウォーキング



その場で腕を大きく振り、合わせて足を動かすウォーキングで全身をほぐします。1日5分程度から始めましょう。



腕を肩の高さまで振り上げ、太ももは床と平行の高さまで上げる意識をしてその場で歩きます。

側屈ストレッチ



立った状態で足を肩幅に開き、片方の腕を頭の上に真っすぐ伸ばします。



体をゆつくりと横に倒しながら、腰を挙げた腕側に移動させます。反対側も同様に行い、体の柔軟性を高めます。

フレイル予防ハンドブックでは、フレイル診断チェックシートや予防のポイントを紹介しています。

フレイルかも?

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまいう前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防改善ができます。

フレイル予防のポイントには、「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろな食べる(栄養)」です。フレイル予防の一つである運動について、福島県立医科大学保健科学部の高橋仁美教授に、日常生活に取り入れられる簡単な運動を聞きました。毎月1回、計5回連載します。

1 日常生活の行動変容を

座りがちな生活は、筋力低下や体力の衰えを引き起こし、フレイルのリスクを高めます。しかし、運動習慣がない方がいきなり激しい運動を始めるのは難しいですね。最も大切なのは、自分の体力に合わせた無理のない範囲で少しずつ体を動かす、それを継続することです。まずは立ち上がり、基本的な体力と柔軟性を養う運動をやってみましょう。運動を継続するには、日常生活に少しずつプラスするという意識を持ち、行動を少しずつ変えていくのが良いでしょう。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16(西庁舎7階)

Tel:024-521-7165 web:https://www.pref.fukushima.lg.jp



もっと詳しい情報はコチラ! /

フレイル 健康ふくしま

検索

次回の掲載は
10月です