

# 日常生活<sup>ちょい/</sup>プラス運動

～無理なくフレイル予防～

第2回

## バランス感覚と安定性を高める運動

転倒予防を目的に、バランス感覚と安定性を向上させます。

### つま先立ち



足を少し開いた状態で、ゆっくりとつま先立ちになります。ふくらはぎに力が入って5～6秒間保持してから、かかとを降ろします。10回を目標に行いましょう。

### 片足立ち



片足で立ち練習をします。20秒間保持し、左右交互に行います。



バランスがうまく保てない場合は、壁や椅子に軽く手を添えて行ってください。



バランスがうまく保てない場合は、壁や椅子に軽く手を添えて行ってください。

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。

2

## 一生懸命やらなくても大丈夫

運動の量や強度が異なる人の生活の質(QOL)を評価したところ、「最も強度な運動をする人」と「日頃運動をする人」に大きな差はなく、「少し運動をする人」はやや下がる程度、「何も運動をしない人」は最も低いという結果が出ています。つまり、少しでも運動をすれば生活の質が向上する効果が期待できると言えます。運動は「一生懸命やらなければいけない」という固定概念を捨て、「やらないよりはマシ」くらいの感覚で前向きに体を動かしてみてください。

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  
11月です