

◆フレイル予防をはじめよう！

～フレイルって何だろう～

加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いと言われています。早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも可能！

(宮城県長寿社会政策課資料より引用)

フレイルを予防するには4つの視点が大切です

- その1 運動
- その2 食生活
- その3 口腔ケア
- その4 社会参加(人とのつながり)

日々の生活の中で取り組めることがあります！

★足の横上げ

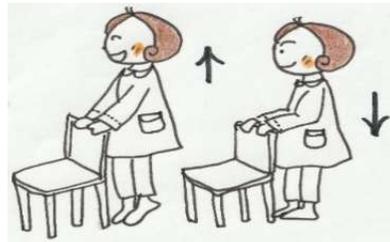
体を支えるための、足腰を強化します



- ① 両足を開いてまっすぐ立つ
 - ② 膝が曲がらないようにゆっくりと足を横にあげ数秒間その姿勢を保つ
 - ③ ゆっくり元の位置に戻す
- *足を上げた時3秒ぐらいキープ

★かかと上げ

しっかりと歩くために必要なふくらはぎの、筋力を高めます



- ① ゆっくりかかとを上げてつま先で立つ
 - ② ゆっくりとかかとを下ろす
- ↑ 1. 2. 3. 4
↓ 5. 6. 7. 8
- *声を出すとゆっくりできます

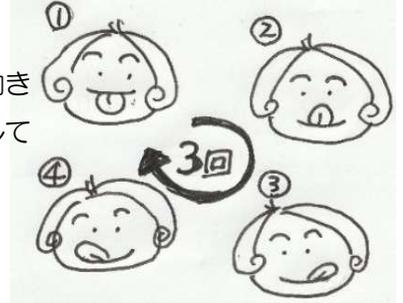
こちらの二次元コードから毎月のカレンダーをダウンロードできます



◆ 毎日ちょい足し 脱 フレイルカレンダーを活用しよう！ ◆

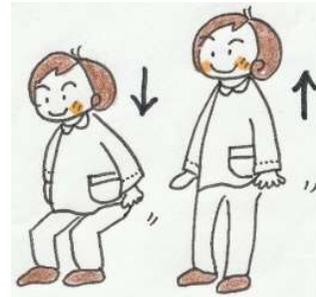
★舌のストレッチ

舌を上下左右動かしてみましょう。舌と、舌の動きに関係する筋力を高めます。舌をできるだけ出して①～④までの流れを3回行ってみましょう



★簡単スクワット

立ち座り、階段の昇り降り。転倒防止に必要な足腰を作ります。



- ① 上体をまっすぐしたまま ゆっくりと腰を落とし、膝を4分の1曲げる
- ② ゆっくりと膝をのぼして元の位置に戻す

*転倒の不安があるときは、いすなどの背につかまって行いましょう

◆運動は、10回を1セットとします。

慣れたら1日2セットをめやすに

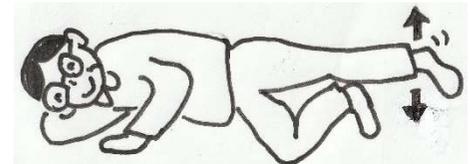
膝や腰に痛みがある方は、

主治医に相談してからはじめてください。

★ 舌の力が強くなる 舌打ち(ポツピング)のやり方
上あごに舌を押し付け、離れた時に「音」が出るようにします。うまく音が出ましたか？

★横向き足上げ

- ① 横向きになって寝て、下側の膝を少し曲げ上の足を伸ばす
 - ② 伸ばしている方の足を10～20cm ゆっくり上げる。両腕は楽な位置に置いて、体を支えるようにする
 - ③ 5秒キープし、ゆっくり元の位置に戻る
 - ④ 反対側の足も同様に行う
- *左右それぞれ10回ずつ



あなたのフレイル予防を毎月のカレンダーで応援！
カレンダーはここにあります (市のホームページからも)

◆市内公共施設 ◆地域包括支援センターなど
問い合わせ 岩沼市 介護福祉課 24-3016
健康増進課 23-0794