



フレあえル



フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | フレイル対策に欠かせない“運動”のQ&A

これまで、本誌フレあえルでは、フレイル予防・対策の情報を幅広く紹介してきました。今月は、フレイル対策の柱の1つである「運動」の重要性を深掘りし、実際の対策まで紹介します！

Q フレイル対策で重要なことは？

フレイル対策には、上記の3本柱に加え、「認知機能」や「口腔機能」など様々な対策を行うことが重要です。その中でも、「運動」はフレイル対策の「中心要素」に位置付けられています。

A “運動”“栄養”“社会参加”の3つを柱とした様々な対策が重要です！

フレイル対策に運動は不可欠



Q どの程度「運動」をすればいい？

1回あたりの運動回数や時間は、個人の状態や内容によって異なるため一概には言えません。「週1回30分程度の運動」を行うと年間約25時間に到達するため目安にしましょう♪

A 年間25時間以上を目標にしましょう！



Q ウォーキングさえしていればいい？

フレイルは様々な機能の低下が関係するため、バランスよく鍛えることが重要です。

A 効果はありますが、ウォーキングだけでは不十分です！

✓ 運動の工夫

いつも同じ歩き方だと体も慣れてしまうため、“刺激”を加えるのも一つです♪

- 早歩きをする▶心肺機能、持久力UP
- 階段や坂道を歩く▶筋力UP
- 大股で歩く▶バランス能力UP



筋力

持久力

バランス

柔軟性



各項目ごとの運動を紹介♪

様々な種類の運動を取り入れましょう！

運動前の注意点

- ・無理をしない
- ・安全な場所で行う
- ・息を止めない
- ・水分はこまめにとる

筋力トレーニング 一坐って行う足上げ運動



- ① 椅子に座って行います。
- ② 膝を軽く曲げた状態で足全体を上げます。
- ③ 2~5秒かけて上げ、2~5秒かけて下ろします。

10回×3セット
を目標

持久力トレーニング 一坐って行う足踏み運動



- ① 椅子に座って行います。
- ② 可能なら背もたれから背中を離します。
- ③ 一定のリズムで左右交互に足踏みを行います。

状態に合わせて
1~5分を目標

バランストレーニング 一片足立ち



- ① 必要に応じて椅子や壁を支えにして行います。
- ② 支えている方と反対側の足を浮かし、
片足立ちを行います。
- ③ 支える方の手足を入れ替え、反対も行います。

30~60秒/回
を目標

ストレッチ (柔軟性向上) 一太もも裏のストレッチャー



- ① 椅子に座った状態で行います。
- ② 片足を伸ばし、つま先を触るように
体を前に倒します。
- ③ 太もも裏が「少し痛いくらい」を目安に行います。

15~30秒/回
を目標

＼LINE公式アカウントに「簡易フレイルチェック」を新設しました！／
早期に気づき予防・対策をすることが健康への秘訣です

- フレイルの特徴には早期に対策を講じれば、健康な状態に戻れる「可逆性」があります。
- 右記のLINE下部メニューにある「簡単！フレイルチェック」でご自身のフレイル度をチェックしてみましょう ✓



作成

四日市市役所 高齢福祉課
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



フレあえル

健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp

発行元への印刷依頼は受け付けておりませんのでご了承ください。