

ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。

運動で健康寿命をのばそう！

フレイル予防のススメ

フレイルとは、加齢などにより心身の機能や活力が低下し衰えた状態を指します。健康な状態と、日常生活においてサポートが必要な要介護状態の間として位置づけられています。生活の質が落ちるだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険もありますが、早めに気づいて正しく介入することで元の健康な状態へと改善が期待できます。

あなたは大丈夫？フレイルセルフチェック

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2	野菜料理と主食（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
7	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9	1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11	何よりもまず物忘れが気になりますか	いいえ	はい


右側の赤字が6個以上あてはまる方はフレイルの可能性があり
3～5個の方はフレイル予備軍といわれています。

フレイル予防には…

栄養

運動

社会参加

3つの柱を
意識することが
大切です 

なかでも「運動」は、身体機能の維持とともに、こころの健康のためにも重要な意味を持っています。そこで今回は運動についてのお話をしていこうと思います。

健康寿命ってなあに？



WHO(世界保健機関)が新しい寿命の指標です。平均寿命から寝たきりや認知症など介護や支援が必要とする期間を差し引いた期間、つまり「**日常生活に支障がなく、自立して健康に暮らせている期間**」のことをいいます。ただ単に長生きすることを目指すのではなく、健康寿命を延ばすことが大切です。

健康寿命を伸ばすことを阻む要因としてがん、心疾患、肺炎、脳血管疾患などがあります。これらは日々の生活習慣が深く関わる**生活習慣病**と呼ばれています。生活習慣病を予防するためには運動、食生活、喫煙、飲酒などの日々の習慣を見直し、改善することが重要となります。

運動って何をすればいいの？

フレイル予防には、持久力の向上を促すことのできるウォーキングなどの**有酸素運動**と、立って歩くために必要な**筋力強化運動**が効果的です。

ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れてもOKです。
- ・少し普段より歩幅を大きくしてみたり、両手を大袈裟に振ってみたり、少しスピードを上げてみたり、転倒しない程度に工夫してみるのも効果が上がります。



有酸素運動は体力や筋力を改善するだけでなく、血糖値を下げたり、血行を良くしたり、ストレスを解消するなどの効果が期待できます。

ひざのばし

片足10~15回くらい
で良いでしょう

- 椅子に座った状態で行う膝のばし運動は、太ももの前面の大腿四頭筋と呼ばれる筋肉のトレーニングです。
- 片足ずつで、しっかりと膝が伸びきるまで伸ばします。力を入れた状態で5秒間程度止めてゆっくりと下ろしてください。



スクワット

- 足腰全体を使うので、立った時のバランスを高めて階段の上り下りが楽になります。
- 椅子の背もたれなどにつかまって、ご自身の身長20cmから30cm低くなるくらいまで両方の膝をゆっくりと曲げていきましょう。両膝を曲げた状態で5秒間程度止めてからまたゆっくりと膝を伸ばしてください。



足のうしろあげ

- 背中、お尻、太ももの後ろ側の筋肉は正しい姿勢やバランス保持に重要です。
- 椅子などの背もたれにつかまって一方の足をゆっくりと後ろに上げていきます。体が前へ倒れないように注意して、上がる所まで上げて、5秒間程度止めてゆっくり下ろしましょう。膝の曲げる角度が大きいほど太ももの後ろ側が効いて、角度が小さくなればお尻の方に効きます。



足の外開き

- お尻の外側の筋肉を鍛えるトレーニングで、立った時歩く時のバランス保持に重要です。
- 椅子の背もたれなどにつかまりながら、一方の足を真横にゆっくりと上げていきます。上半身が傾く手前くらいが良いです。5秒間上げて止めてからゆっくり下ろしましょう。



運動のやり過ぎは心臓や肺、脳、血管、骨、関節に支障を来す場合があります。また痛みや持病のある方は間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりしますので注意が必要です。

フレイル予防は栄養・運動・社会参加の三位一体です。
それぞれの予防を意識して、いつまでも健康で過ごしましょう!