

保存版

おおさかまるごと健康チャレンジ応援企画!!

# フレイル予防に「筋活」はじめてませんか

同仁会 健康増進室  
健康運動指導士  
北出 祥夫

## ★あなたは、フレイル大丈夫ですか？

フレイルとは、加齢により心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来、要介護状態となる危険性が高い（虚弱）状態のことです。その評価方法は、現時点では統一された世界標準はありません。今回は、東京都健康長寿医療センターが独自に開発した介護予防チェックリストをご紹介します。（下表）

### フレイル度チェック

質問事項	A	B
1 この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
2 1kmぐらいの距離を続けて歩くことができますか	はい	いいえ
3 目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
4 家の中でよくつまづいたり、すべったりしますか	いいえ	はい
5 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
6 この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
7 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
8 現在、たいていの物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
9 この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
10 この6か月間に、以前と比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
11 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
12 ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか（ゴミ出しや庭先程度の外出は含まない）	はい	いいえ
13 家の中、あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
14 親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
15 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

（出典：東京都健康長寿センター研究所）

Aは0点 Bは1点

チェック結果

点

※4点以上は要注意です。フレイル予防を始めましょう

このチェックで、要注意と判定された方は、一度医師に相談してみてください。

## ★フレイル予防の筋力トレーニングを始めましょう

「老化は足腰から、という」ことわざがあるように、筋肉量が減ると、転倒したり、病気にかかったりする割合が高くなります。筋肉量が多い人ほど、歩行能力も高く、長生きできることもわかってきました。

私たちの筋肉量は、20歳代でピークを迎えます。しかし、30～50歳代の中年期にあまり運動をしないで過ごすと、70歳代では、20歳代の4割程度に減少します。逆に、高齢者でも適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果があることはわかっています。今からでも遅くありません。「善は急げ」思い立ったが吉日のことわざ通り、ここにご紹介する「筋活」体操をお試しください。

## トレーニングを始める前の注意事項

- ▶ ゆっくりとした動作で行いましょう
- ▶ 息を止めない、力を入れる際は息を吐きましょう
- ▶ 鍛える筋肉を意識しましょう
- ▶ 回数は10回程度を目安に行いましょう
- ▶ 運動中に痛みがあれば、中止しましょう

## 座って行う運動

**⑥脚上げ運動**  
ポイント  
▶ 椅子に浅く腰掛け、膝を伸ばした状態からゆっくり、1、2、3で上へ上げ、4で止め、5、6、7、8で下におろします。

**⑦膝上げ 上体ねじり**  
ポイント  
▶ 手を耳のあたりに添え、右膝を上げながら上体をねじり、左ひじと右膝を合わせます。

**⑧両脚内閉め運動**  
ポイント  
▶ 両ひざの間に、タオルを丸めて挟みます。ゆっくり両脚で5～8秒程度、タオルを押し合うように力を入れます。

**⑨両脚外開き運動**  
ポイント  
▶ 両膝を合わせ、膝の裏にタオルを合わせて、タオルの両端をつかみ、両膝を5～8秒程度、外側に開いていきます。簡単に開かないように、タオルを内側に引っ張ってください。

**⑩つま先上げ**  
ポイント  
▶ 膝を直角に曲げ、つま先をゆっくり上げ下げします。

## 立って行う運動

**①スクワット運動**  
ポイント  
▶ 肩幅に足を開き、椅子に腰かけるよう、ゆっくり膝を曲げます。曲げた膝がつま先より前にならないように注意しましょう。※ふらつく方は壁や椅子の背もたれにつかまって、行ってください。

**②脚の横上げ運動**  
ポイント  
▶ 上体を真っすぐにして、ゆっくり真横に上げていきます。

**③脚の前出し運動**  
ポイント  
▶ 上体を真っすぐにして、片脚を無理のない範囲で一歩前に踏み出します。その際に膝がつま先より前にならないように注意しましょう。

**④脚の後ろ上げ運動**  
ポイント  
▶ 壁や椅子で支え、上体を真っすぐにしてかかとをゆっくり後方に上げていきます。

**⑤かかと上げ運動**  
ポイント  
▶ 上体を真っすぐにして、ゆっくり、かかとを上げていきます。