

## チェックリスト

- ① 体重減少
  - ② 疲れやすい
  - ③ 歩行速度の低下
  - ④ 握力の低下
  - ⑤ 身体活動量の低下
- ※ 1日の中で動いている時間

3項目以上当てはまると  
フレイルの傾向に…

フレイルとは、加齢や生活習慣の乱れ、活動量の低下などによって生じる、心身の「衰え」全般のことをいいます。

フレイルは生活動作が困難になる「身体的フレイル」、認知機能の低下などから起こる「精神・心理的フレイル」、外出や社会交流の減少などで起こる「社会的フレイル」があります。

これらを引き起こす要因が、日ごろの生活の中にあることから、誰もがフレイルになる可能性があります。このような症状は、年齢に関係なく、健康なときから体を動かす習慣を身に付けることで予防できます。

本特集で紹介する「おまえざき体良体操」でいつまでも健康な身体を目指しましょう。まずは左の5項目のチェックリストをみて、現在の状態を確認してみましょう。

# 「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？

たいりょうたいそう

## 体良体操で健康に！Ⅲ

(前回は2018年3月号に掲載)

### STEP 1

#### 屈伸運動 (5回)

大腿四頭筋の運動  
肩幅に足を開き浅く屈伸をする。



足を肩幅に開く



イスに座るようにして腰を落とす



4秒数えながら腰を落とし、4秒とまり、4秒かけて戻る

### 悪い例



つま先より前に膝が出ている

### STEP 2

#### 膝伸ばしの運動 (左右8回ずつ)

背中がイスの背もたれに付かないようにして背筋を伸ばして座る



### 余裕があれば…

台の上に足を置き、足を横にずらして足が地面に落ちないようにその状態を5秒保つ。左右5回ずつ