

仲間と歩む 介護いらずの健康づくり！



H30. 3. 18(日)
ロータス音更

作業療法士	伊藤	好恵
介護福祉士	大橋	裕子

「フレイル」をご存知ですか？

「加齢に伴って筋力や心身の活力が
低下した状態」

- 健康な状態と、日常生活で支援が必要な介護状態の間を指しています。具体的には、「足腰の筋力が衰えて、歩くのに杖が必要な状態」

虚弱・脆弱・衰弱・老衰



～さまざまなフレイルの原因～

社会参加

- 孤食
- うつ傾向
- 社会参加の欠如



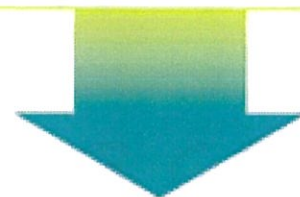
栄養面

- 虫歯、歯周病
- のみ込みにくさ
- 食欲不振
- 食事の偏り



身体面

- 筋力低下=サルコペニア
- 腰痛、ひざ痛=ロコモティブシンドローム
- 低栄養



寝たきりや要介護へ



フレイルチェック！



□食欲がなく、やせてきた気がする

□なかなか疲れがとれなくなってきた
3つ以上は危険信号!!!

□歩くのが遅くなった(青信号の間に横断
歩道を渡りきれない)

□力が入らなくなってきた(買い物をしたものを
運ぶのが大変、ペットボトルのふたが開けられ
ない)

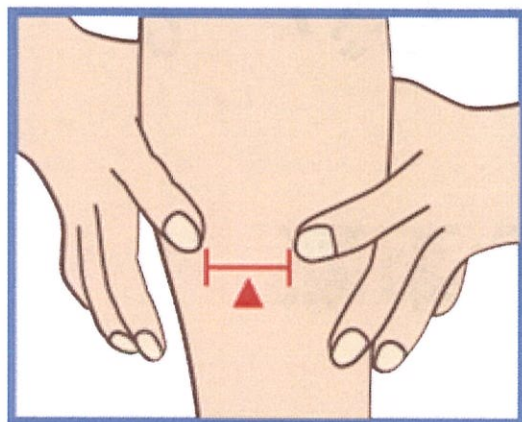
□出かけるのがおっくうになった(人と接する機
会が減った、定期的に運動していない)

「指輪っかテスト」

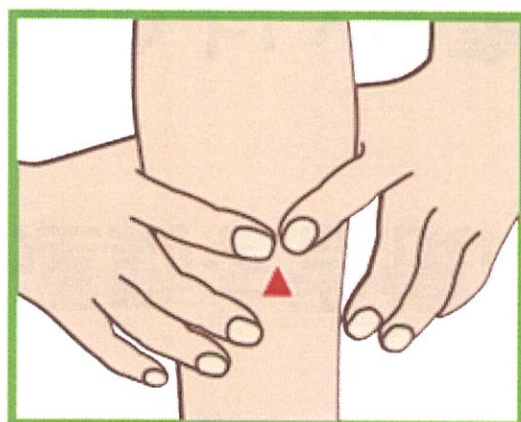
で自分の筋肉量を測ってみましょう

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

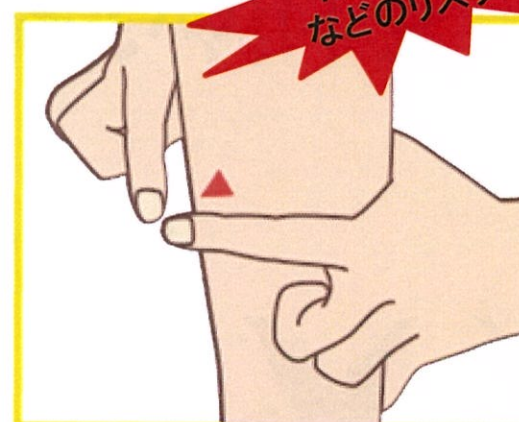
※椅子に座ってしましょう



囲めない



ちょうど囲める



骨折・転倒
などのリスク

隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

フレイルにならないための 3カ条



1. 適度な運動を習慣にする
2. バランスのよい食事を心がける
3. 外出や人と接する機会をふやす



～さまざまなフレイルの原因～

社会参加

- 孤食
- うつ傾向
- 社会参加の欠如



栄養面

- 虫歯、歯周病
- のみ込みにくさ
- 食欲不振
- 食事の偏り



身体面

- 筋力低下＝サルコペニア
- 腰痛、ひざ痛＝
ロコモティブシンドローム
- 低栄養



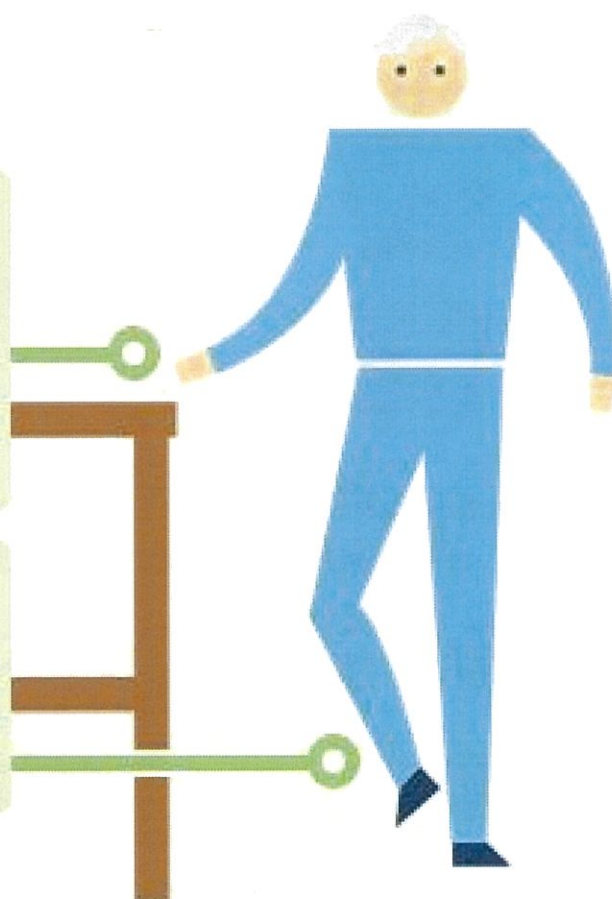
寝たきりや要介護へ



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床に置かない
程度に片足を
上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して
机に手や指をついて行います。

机に両手をついて行います。



指だけでも
大丈夫な方は
指先をついて
行います。

ロコトレ2

スクワット (下肢筋力をつける)

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。

1日3回行いましょう。



- 1** 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



- 2** 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

ロコトレ
その3

その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



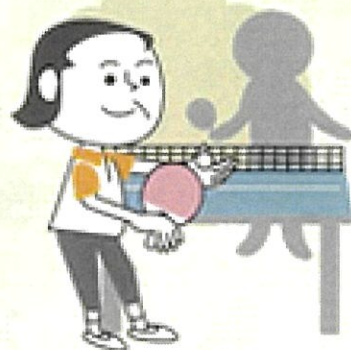
関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング

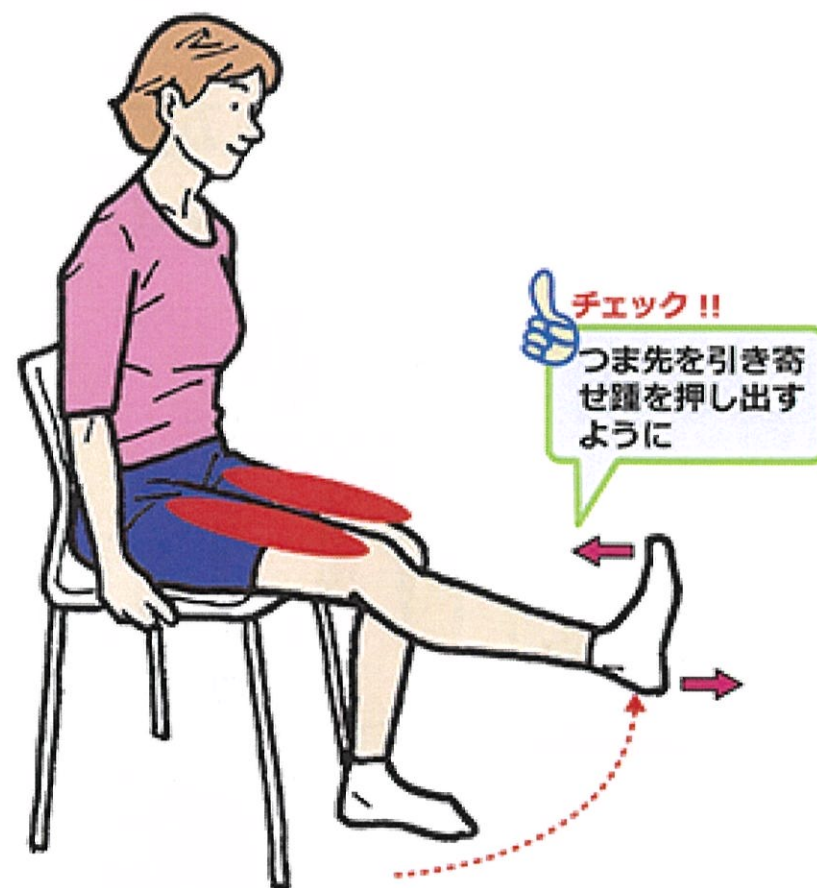


各種スポーツなど





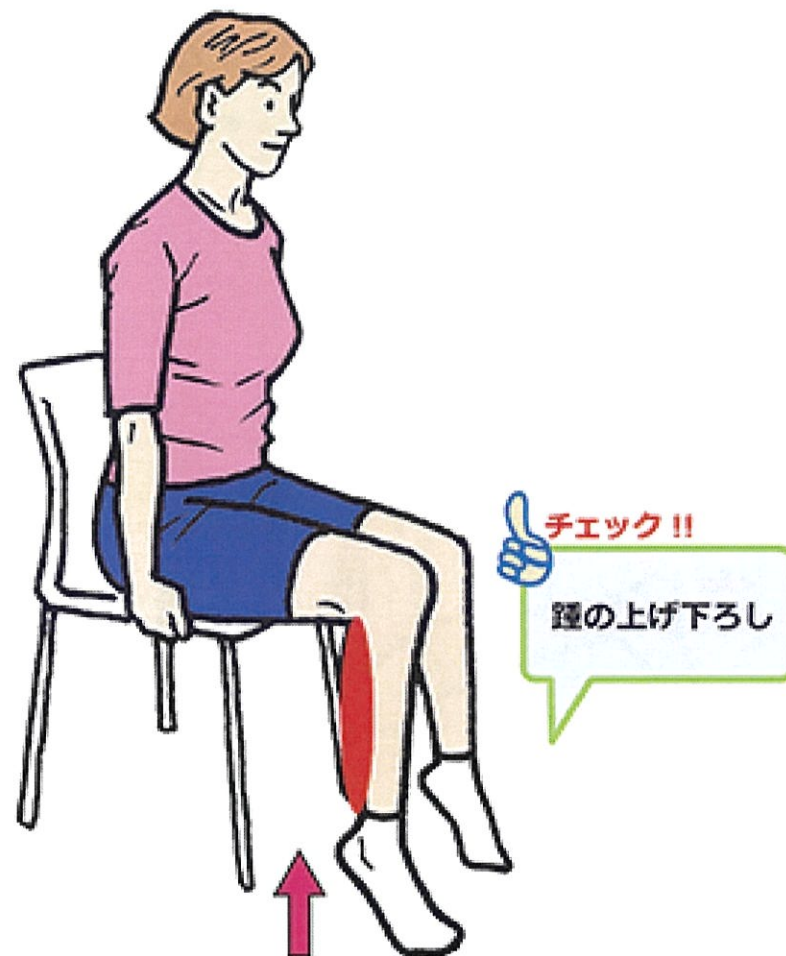
太もも上げ：
歩行機能の改善



膝伸ばし：
歩行の安定・膝痛予防



つま先上げ:
つまづき予防



かかと上げ:
立位・歩行の安定

※無理に試して、転んだりしないように！

※つかまるところ、座るところのある所で！

※病気やけがの治療中、体調に不安のある方は医師に相談を！

※自分のペースで！

食事直後は避けましょう！



