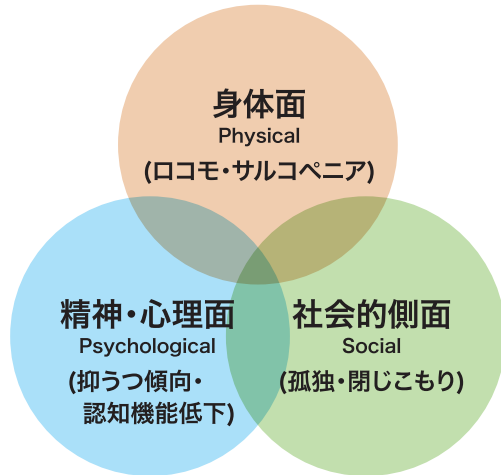


# 健康長寿を実現しましょう！

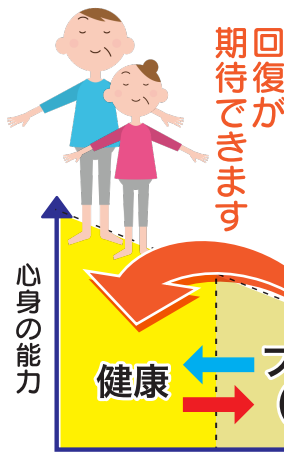


健康長寿には『フレイル予防』がかかせません。フレイルの語源は英語のフレイルティ=虚弱です。介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態のことを指し、身体面、精神・心理面、社会的側面の3つが関係しています。フレイルを予防することが健康長寿の第一歩なのです。あなたは3つが整っていますか？

## フレイルの3要素



## フレイルの概念



## フレイルをきたしやすい疾患

生活習慣が関係する疾患	精神・神経疾患	骨・関節疾患	その他
脳卒中 心疾患 糖尿病 高血圧 肥満 慢性腎臓病	認知症 うつ病 パーキンソン病	骨粗鬆症 変形性関節症 関節リウマチ	慢性閉塞性肺疾患 肝硬変 貧血

併存する疾患の数が多いほどフレイルになりやすい

出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

## ロコチェック

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモティブシンドロームとは和名：運動器症候群。筋肉・骨・関節の機能低下により日常生活に支障をきたす状態のこと。

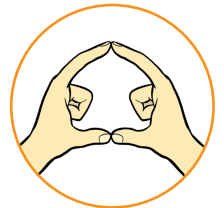


7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。該当項目ゼロを目指してロコモ予防・改善に取り組みましょう。

出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

## 指わかっかテスト

両手の親指と人差し指で輪をつくり、利き足でない足のふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。



低 ← サルコペニアの可能性 → 高

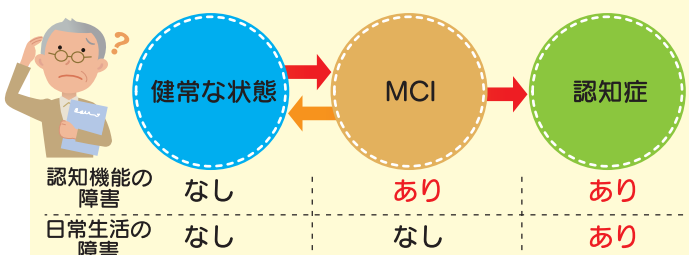
「サルコペニア」とは 加齢に伴って生じる筋量と筋力の低下を言います。

出典：Tanaka T et. Geriatr Gerontol Int 2018;18(2):224-232

認知症は発症または認知症の前段階である「軽度認知障害 (MCI\*)」からの進行を遅らせることができるようになりました。早期発見・早期治療が大切ですが、今日から予防に取り組むことが重要です。予防には「運動」と「知的活動」が効果的です。ご自身の脳の健康度を知り、脳の活性化に取り組みましょう！

\*MCI：マイルド・コグニティブ・インペアメント

## MCIは健常な状態と認知症の中間の状態

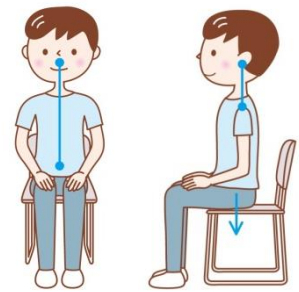


『る』から始まる言葉をなるべくたくさん思い出しましょう。※名詞・固有名詞に限ります。



積極的に脳を使い、人との交流・社会との交わりを続けて、脳も心も健康に保ちましょう

# やってみよう！ 健康長寿 チェアエクササイズ®



- 【正しい座り方】
- ・椅子の前半分に座る
  - ・坐骨を座面につきさすように
  - ・足は坐骨幅、足裏を床につける
  - ・膝の角度は90度
  - ・頭は肩の上におく

椅子を使って行う、楽しみながら続けやすい健康体操です。  
ロコモ予防・認知症予防のために、毎日やってみましょう！

## 「楽しく有酸素運動」

※椅子に座っていても「早歩き」と同じくらいの運動強度が得られます。

オス！



おなじ側の手足を前へ出します。手首を立てて、手のひらで壁を押しイメージで、手足を力強く動かします。

よいしょ



ボートをこぐように、両手を前から引きます。股関節から上体を倒し、脇を締めて引きましょう。

♪3.4.



## 「立ち座りトレーニング～脚と背中中の運動～」

※8～10回を1セットとして  
1日2～3セットが目安です

座位の動き



「1・2・3」で対称の手足を上げます。足は体が後ろにたおれない程度の高さまで上げ、「4・5」で維持します。「6・7・8」で元に戻ります。

立位の動き



脚は腰幅に開き、「1・2・3」で立ち上がり、胸の前で手拍子します。お尻を突き出すように「4・5・6・7・8」で座ります。立ち上がった時は視線をまっすぐ前、股関節を伸ばします。

♪4.5.6.7.



♪8.



memo



- ◆治療中の病気・けががある場合、体調に不安がある場合は医師と相談してから運動を行ってください。
- ◆無理せずマイペースで行ってください。◆痛みを感じたときは運動を中止し、医師に相談してください