

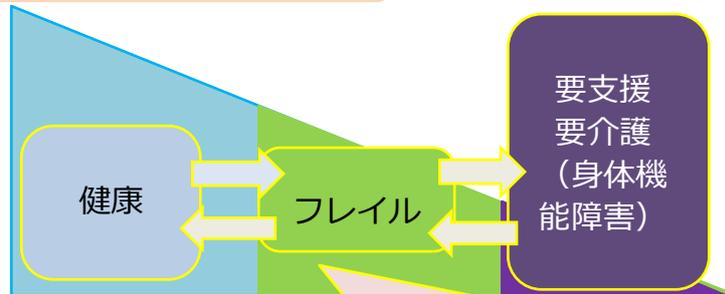
いまだきお役立ち 健康情報



フレイルについて

フレイルとは・・・？

加齢に伴い、心身の機能の活力や認知機能が低下した状態のことをいいます。健康な状態と要介護状態の中間に位置します。加齢に伴って、一方的に衰えた状態である「老衰」「衰弱」などは異なり、治療や予防をすることで健康な状態に戻ることができるという意味も含まれています。



この“フレイル”の時期の対策が重要です！この時期であれば“健康”の状態へ戻ることができる可能性が高いです。

こんなことはありませんか？

1. 体重減少・・・6か月間で2～3kg以上体重が減った。
2. 疲労感・・・「わけもなく疲れた」と感じる。
3. 握力の低下・・・利き手の握力が男性26kg未満、女性18kg未満。
4. 歩行スピードが低下してきている
5. 身体的活動量の低下・・・1週間に軽い運動や体操、定期的な運動などスポーツをしていない。



フレイルチェックをしてみよう～「指輪っかテスト」

両手の親指と人差し指を合わせて作った指の輪っかで、利き足でない方のふくらはぎの一番太いところの周りを軽く囲みます。



●結果

- ・指の輪っかでふくらはぎを囲めない人またはちょうど囲める人：フレイルの危険度は低い
- ・指の輪っかでふくらはぎに隙間ができてしまう人：フレイルの危険度が高い

貯筋運動

- ・左右10回ずつ × 2回
この膝伸ばし運動を、週に3日頑張っていきましょう☆

☆貯筋運動でフレイルを予防！膝伸ばし運動☆



4秒間で
ゆっくり上げて



4秒間で
ゆっくり下げる



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

発行元：熊本市高齢者支援センター
ささえりあ三和

責任者：平田万亀子

熊本市西区城山下代4丁目10-16B

☎096-329-6743

☆次号は5月下旬頃の発行予定です☆