

フレイル予防

フレイルとは？

健康と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。外出を過度に制限し、身体が弱ってしまったら本末転倒…。

フレイルにならないためには？

- ・タンパク質を摂りましょう。
- ・散歩やウォーキング等の外出機会を増やしましょう
- ・人と交流する機会をもちましょう

▼チャレンジしてみましよう！▼

スロートレーニング(座位)

① 30秒「膝伸ばし」

座った状態で、**膝をまっすぐ伸ばし、30秒キープ**

② 30秒「腕伸ばし」

座った状態で、**肘をまっすぐ伸ばし、30秒キープ**

③ 30秒「ももあげ」

腰をかけた状態で、**太ももがお腹にあたるくらい持ち上げ30秒キープ**



スロートレーニング(立位)

スロースクワット

- ① 7秒かけて膝を曲げる
- ② 7秒その状態を維持する
- ③ 7秒かけて膝を伸ばす



スローつま先立ち

- ① 7秒かけてかかとを上げる
- ② 7秒その状態を維持する
- ③ 7秒かけてかかとを下げる



⚠ 体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう。
痛みや強い疲労がある時は中止してください。