医療最前線

今日からできる！フレイル予防の簡単体操

理学療法士　冨田 晴菜

今回は、フレイルを予防・改善するための体操をご紹介します。どれもご自宅で簡単にできる内容なのでぜひ今日から取り組んでみてください。

■ちょっと前回のおさらい。体からの黄色信号フレイルとは

まずはフレイルについて簡単におさらいしましょう。

年齢を重ねる中で、心や体の元気が少しずつ衰えてきている状態であり、このまま放っておくと将来的に寝たきりや要介護になるリスクが高まる状態のことを指します。

■きつい運動とおさらば！最適な運動方法とは

フレイルに対しては、抵抗運動（筋肉に抵抗をかける運動）が効果的といわれています。抵抗運動と聞くと「重たいダンベルを持ち上げるのではないか？」と心配されるかもしれませんが、そのようなハードな運動を行わなくても大丈夫です。実は、軽い負荷（抵抗）で回数を多く行い、1日の中で運動を行う頻度を増やす方が効果的といわれています。重量挙げのように、重いものを全力で1回持ち上げるのではなく、やや余裕を持ってやっていくイメージの運動を1日何回か行う、というイメージを持っていただくとよいと思います。

また、継続的に運動していたとしても、中止すると運動の効果は減ってしまうといわれています。そのため、長く続けられる運動を行うことも大切です。運動のポイントは「軽い負荷で、回数を多く、頻度を増やす」ということを覚えていてくださいね。

■では、実際に運動してみましょう！

①～④の体操をしてみましょう。次の点に注意して行ってください。

○回数やセット数は目安です。一つの動作を繰り返し行うと疲労によって正しいフォームで運動できなくなる可能性がありますので、休憩を挟みながら行うなど、ご自身の体の状態や疲労感に合わせて行ってください。

○転倒しないよう十分注意し、手で支えたりつかむものがある場所で行うようにしてください。

○体調に不安のある方、持病がある方は、始める前にかかりつけ医にご相談ください。

■なぜ運動が大切なのか？

筋肉は、歩く・立つ・座るなどの基本的な動作を支えバランスをとるのに不可欠ですが、年を重ねるとどうしても筋肉量が減り、つまずきやすく、転倒の危険性が高まります。理学療法士としてたくさんの患者さんに関わらせていただいていますが、高齢者の転倒が寝たきりのきっかけになるケースは非常に多く、たとえ寝たきりにならなくとも、転倒により骨折し、もともと杖を使っていた方が歩行器を使う・車椅子を使うようになるケースも少なくありません。治療のために入院したとしても自宅での生活よりも活動量が減少しますので、けがは良くなったとしても筋力・体力が落ちてしまいます。

それに加え、運動不足が続くと体だけでなく認知機能にも影響が出ます。外に出ることが減り、人と話す機会が減り、気分が落ち込みやすくなることや、認知症のリスクが高まることもあります。運動は「体」「心」「社会参加」のすべてを守る大切な活動なのです。

■筋力アップは運動と栄養のバランスを

運動の効果を十分に発揮するためには、栄養補給が大切になります。

筋肉をつけるにはタンパク質が必要ですが、特にフレイルの高齢者はタンパク質の摂取量が少ないといわれているため、運動を行ってもその効果が十分に発揮されない場合があります。そのため、運動のみならずタンパク質（肉・魚・大豆製品・乳製品など）の摂取を行うことも重要です。

■最後に

フレイル予防の第一歩は「気づくこと」そして「動くこと」です。今回ご紹介した体操を毎日の生活に取り入れて健やかな生活を送りましょう。

〈梶川病院（広島市西区天満町）理学療法士　冨田 晴菜〉

1 片脚立ち

左右ともに
1分間で1セット、
1日3セット

①姿勢をまっすぐにする
②床につかない程度に片脚を上げる

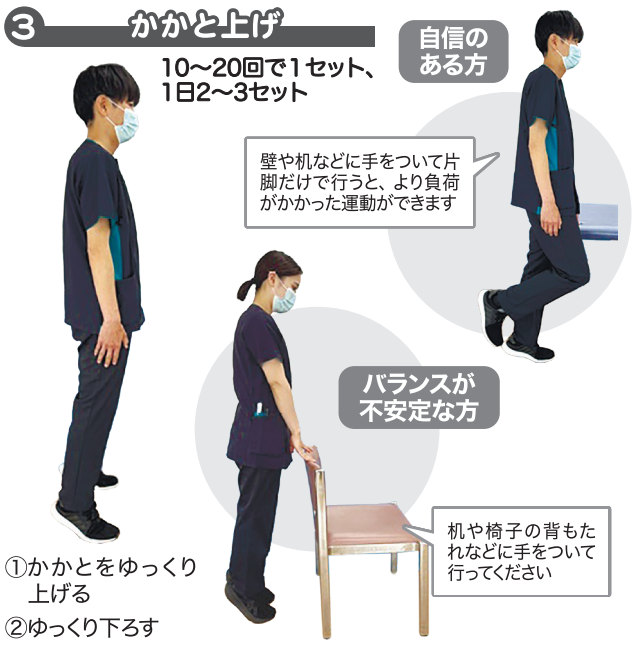
2 スクワット

5～6回で
1セット、
1日3セット

①足を肩幅に広げて立つ
②お尻を後ろへ引くように 2～3秒かけて膝を曲げ、ゆっくり元に戻る

3 かかと上げ

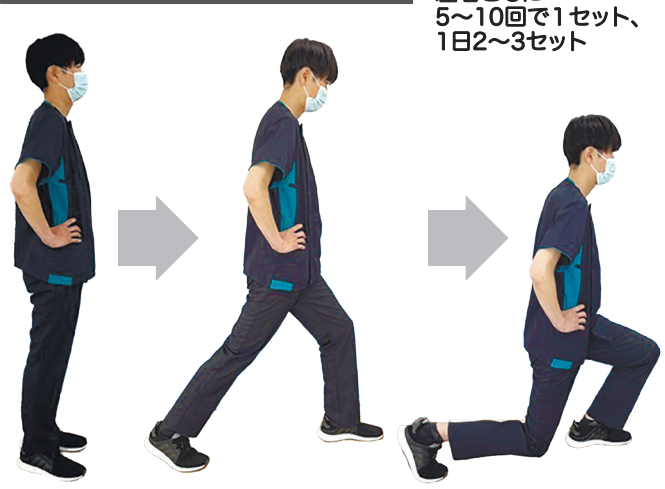
10～20回で1セット、
1日2～3セット



①かかとをゆっくり上げる
②ゆっくり下ろす

4 フロントランジ

左右ともに
5～10回で1セット、
1日2～3セット



①腰に両手を当てて立つ
②脚をゆっくり大きく前に踏み出す
③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げ、踏み出した脚を元の位置に戻す