

家で手軽に

ゆるトレで
フレイル予防

Vol.3 運動

暑い夏を元気に乗りきる

室内でできる運動

猛暑で外出が減ると、活動量が低下し筋力や体力が落ちやすくなります。
長時間座ったままにならないよう、少しでも運動を取り入れましょう。

暑い日は無理をせず、涼しい室内で過ごすのがいちばん。でもずっと座ったままでは、体力や筋力が落ち、フレイルになるリスクが高まります。長時間同じ姿勢を続けず、無理のない範囲で運動を取り入れて、筋力の低下を防ぎましょう。こまめな水分補給も忘れずに。



理学療法士
今村 慶吾先生

東京都健康長寿医療センター研究所研究員。高齢者の介護予防・フレイル予防の研究に取り組んでいます。

1 バランス運動

いすに手をついて片足を上げる。足は床から少し浮かす程度で充分。下を見ないで、視線はなるべく前に向けて。反対の足も同じようにする。

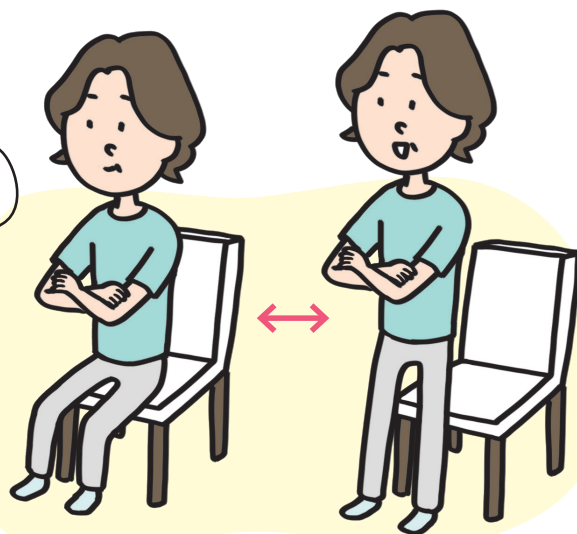


まずは5秒からでも
できれば20～30秒
めざして

2 いすスクワット

いすに浅めに座り、すばやく立ち上がる。立ったらしっかりひざを伸ばす。座るときはゆっくりお尻を下ろす。

10～20回をめざして
大変な場合は、座面を
少し高くしてもOK



日常に運動を
取り入れる
には

からだを動かすことを習慣付けるには、「歯みがきの前に」「トイレに立つついでに」など、生活習慣にひも付けるのがおすすめです。