

# ロコフレ 予防体操

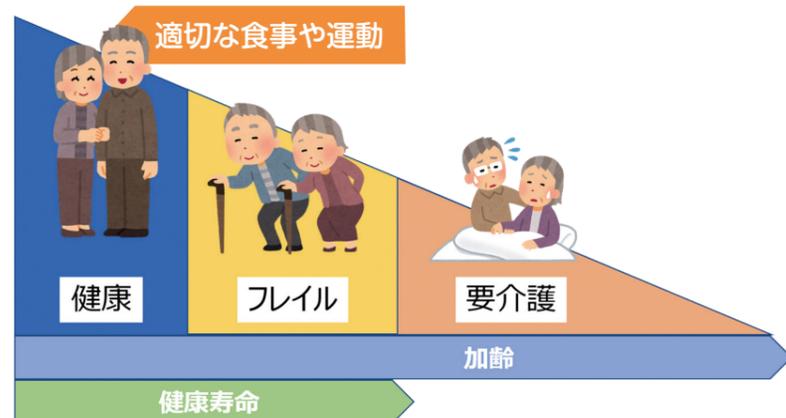
ロコフレ 予防体操

\*この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください\*

## フレイルとは

「加齢により心身が老い衰えた状態」をフレイルと呼びます。昨今のコロナ禍では、活動の自粛により社会との交流や運動習慣が減少し、フレイルになるリスクが高くなっています。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな病気を引き起こし、要介護状態になる危険があります。一方で、適切な食事や運動をすることで、フレイルから健康な状態に戻すことや、フレイルになることを予防することができます。

フレイルの特徴の一つに疲労があり、今回は体力だけではなく疲労改善に効果的な食事と運動についてご紹介します。



## 簡便なフレイルチェック(指輪っかテスト)

椅子に座って足を地面につけたまま、膝を90度に曲げます。利き足でない方のふくらはぎを、親指と人差し指で作った輪っかで囲みます。指とふくらはぎの間に隙間ができると、フレイルのリスクがあります。

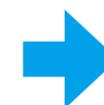


出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら：老人保健健康増進事業等補助金(老人保健健康増進等事業)「口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムを用いた新たな健康づくり市民サポーター養成研修マニュアルの考案と検証(地域サロンを活用したモデル構築)を目的とした研究事業」

頭部は体重の10%程度の重みがあるため、姿勢が悪いと首や肩に大きな負担がかかり疲れてしまいます。体幹の筋力が十分あれば、頭部を支える首周りの負担が軽減されます。そのための、体幹トレーニングをご紹介します。



① 両膝を立てて両手をおなかの上におきます。

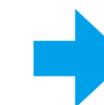


② おへそを見るように頭を3秒持ち上げます。息は止めずに、吐きながら行います。

全身の筋肉の大半は下半身にあるため、下半身の筋肉を鍛えることで疲れにくい体をつくることができます。そのための、下半身トレーニングをご紹介します。



① 倒れないように、片手を椅子やテーブルにおきます。



② 足を前後に広げ、前に出した足に向かって腰を移動させます。前に出した足の太ももが疲れてきたら、ゆっくりと戻します。これを数回ずつ交互に行います。



# 疲労に効果的な食事

## 疲労に効果的な食事

疲労には様々な原因がありますが、ここでは一般的な疲労に対して良いとされている栄養素と食品をご紹介します。

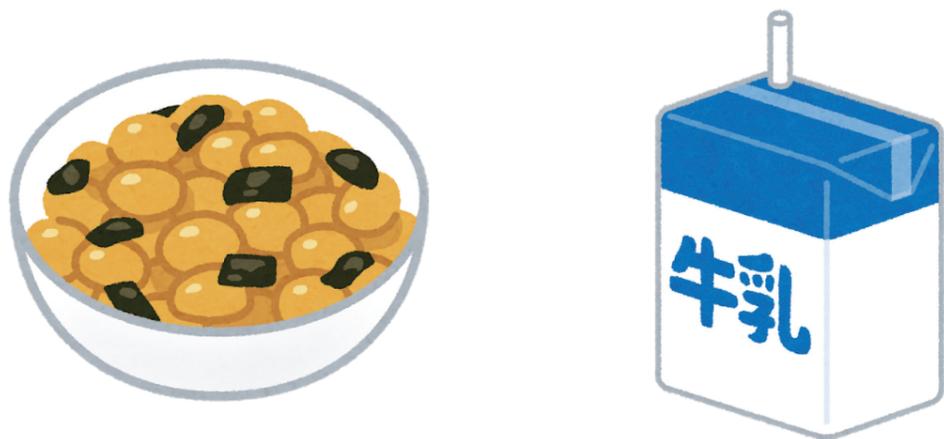
ビタミン B1・B2：糖質からのエネルギー生成や、疲労原因物質を取り除くために必要です。  
食品例：豚肉・うなぎ・豆腐・野菜



鉄：体内に酸素を運び、疲労を取り除きます。  
食品例：動物性食品（レバーなど）、野菜（小松菜、ほうれんそう、枝豆など）



カルシウム：筋肉のスムーズな動きを助け、精神的な疲労・ストレスを緩和してくれます。  
食品例：牛乳などの乳製品、大豆製品、魚介類



疲労感に対する運動としては、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的だと言われています。また、体力の維持・向上にもウォーキングは良いとされており、目標としては体力の低下予防は7,500歩、うつ病の予防が4,000歩程度と言われています。



歩数	予防（改善）できる可能性のある病気
2,000 歩	ねたきり
4,000 歩	うつ病
5,000 歩	要支援・要介護
	認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）
7,500 歩	サルコペニア（筋減少症）
	体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000 歩	高血圧
	糖尿病
	メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）

青柳幸利、中之条研究から見てきた“病気にならない生活法”、研究所 NEWS No.265  
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所（一部抜粋）

