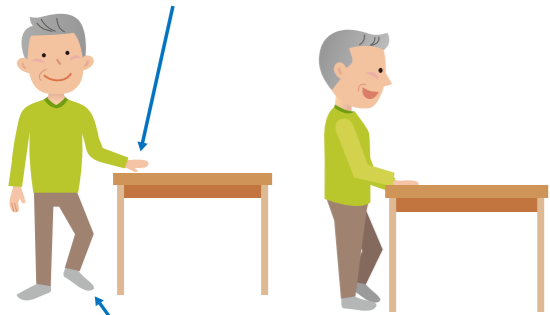


足腰を鍛えて転倒予防

① バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。



2. 床につかない程度に、片脚を上げます。姿勢をまっすぐにする。

POINT

支えが必要な人は十分注意して机に手や指先をつけて行います。

② 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5~6回で1セット、1日3セット



膝がつま先より前にでない。

1. 足を肩幅に 2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけて広げて立ちます。 ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

POINT

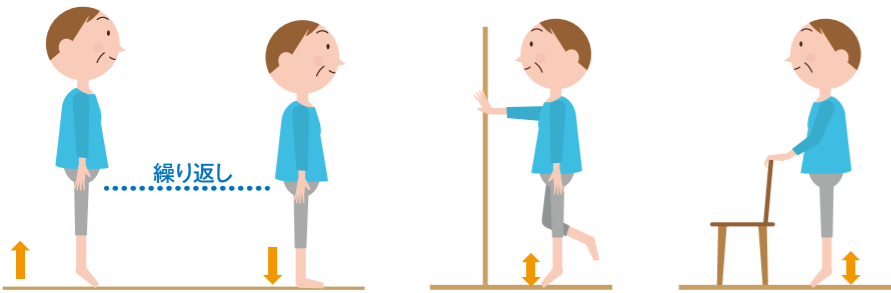
- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。



スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

③ ふくらはぎの筋力をつける ヒールレイズ



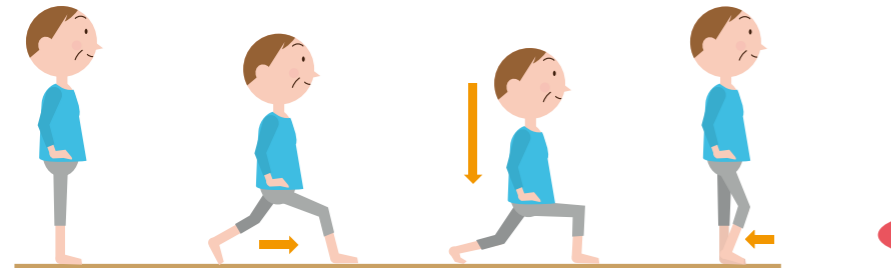
1. 両足で立った状態で踵を上げて... 2. ゆっくり踵を降ろします。 3. 自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。 4. 立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。

1日の回数の目安：10~20回(できる範囲で)×2~3セット

POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・また踵を上げすぎると転びやすくなります。

④ 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける フロントランジ



1. 腰に両手をつけて両脚で立つ 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る 4. 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

1日の回数の目安：5~10回(できる範囲で)×2~3セット

POINT

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

出典：公益社団法人日本整形外科学会 / ロコモチャレンジ推進協議会「ロコモパンフレット 2020 年度版」を一部改変

栃木県保健福祉部健康増進課 令和3年3月

みんなでフレイル予防!

毎日実践シート

~心も体も自分らしく豊かな生活を送るために~



いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、日頃の健康づくりが大切です。心身の機能の衰えを防ぎ改善するために、食事に気を付けたり、体を動かしたり、外出することなどのよい健康習慣づくりをいっしょに考えましょう。このシートでは、心も体も自分らしく豊かな生活を送るために毎日実践してほしい内容をまとめています。目にしやすい場所に貼り、自分に合った健康習慣を実践してみませんか。

「フレイル」とは介護が必要となる危険性の高い状態です。日ごろの健康管理により健康にも介護にも進行する状態にあります。「フレイル」かな?と心配になったら下の表でチェックしてみましょう。

フレイルとは

加齢にともない、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。

↑
心身の機能



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

あなたは大丈夫??

フレイルセルフチェック

ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう!

- 6か月間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった

出展：栃木県「『フレイル』って知ってますか?」

健康は規則正しい生活から!

午前

食事の前は
口腔体操

朝食

こまめな
水分補給も忘れずに

1品でも主食・
主菜・副菜を

昼食

間食

夕食

夜

お口のお手入れも
忘れずに

決まった時間に
体重測定

体を動かそう!

趣味の時間で
リフレッシュ

買い物も
社会参加の一つ

体を清潔に

リラックスタイムを
持ちましょう

元気に過ごすための私の健康習慣

- フレイルを予防して、元気に毎日を過ごすためには、健康的な習慣を継続することが大切です。
- 自分なりの生活リズムや健康習慣などを記入し、毎日の健康づくりに役立てましょう。

月1回の体重記録 (体重は毎日測る習慣をつけましょう)

	体 重		体 重		体 重
4月	kg	8月	kg	12月	kg
5月	kg	9月	kg	1月	kg
6月	kg	10月	kg	2月	kg
7月	kg	11月	kg	3月	kg

健診の予定 (忘れずに受けましょう)

健康診断 _____ 月

歯科健診 _____ 月 _____ 月

予防注射 _____ 月

ほっと一息リラックス
~私のお気に入り~

社会参加 (楽しむ時間をつくりましょう)

閉じこもりを
防ぐために

1日1回以上

外出
しよう

孤立しない
ために

週1回以上

友人・知人などと
交流
しよう

健康効果を
出すために

月1回以上

楽しさ・やりがいのある
活動に参加
しよう

私の健康習慣

栄養 ~低栄養を予防するために~

- 1日3食規則正しく食べる
- 1日に10食品群を目指して食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- その他

口腔機能 ~いつまでも美味しく食べるために~

- 毎食後、歯みがきをする
- 毎食後、入れ歯のお手入れをする
- 口腔体操をする
- その他

運動 ~転倒しない体をつくるために~

- ウォーキングをする (週 回)
- 筋力トレーニングをする (週 回)
 - ロコトレ (片脚立ち スクワット)
 - ヒールレイズ フロントランジ
- その他 (ラジオ体操・ストレッチなど)

社会参加

~外出や人とのつながりを大切に~

- 1日1回以上、外出する (散歩・買い物など)
- 週1回以上、友人・知人と交流する (立ち話・お茶をするなど)
- 月1回以上、地域活動に参加する (ボランティア・公民館活動など)
- その他

フレイル予防の3つの柱

