

## ア歯科 ケア通信

こんにちは  
ケア通信49号です！

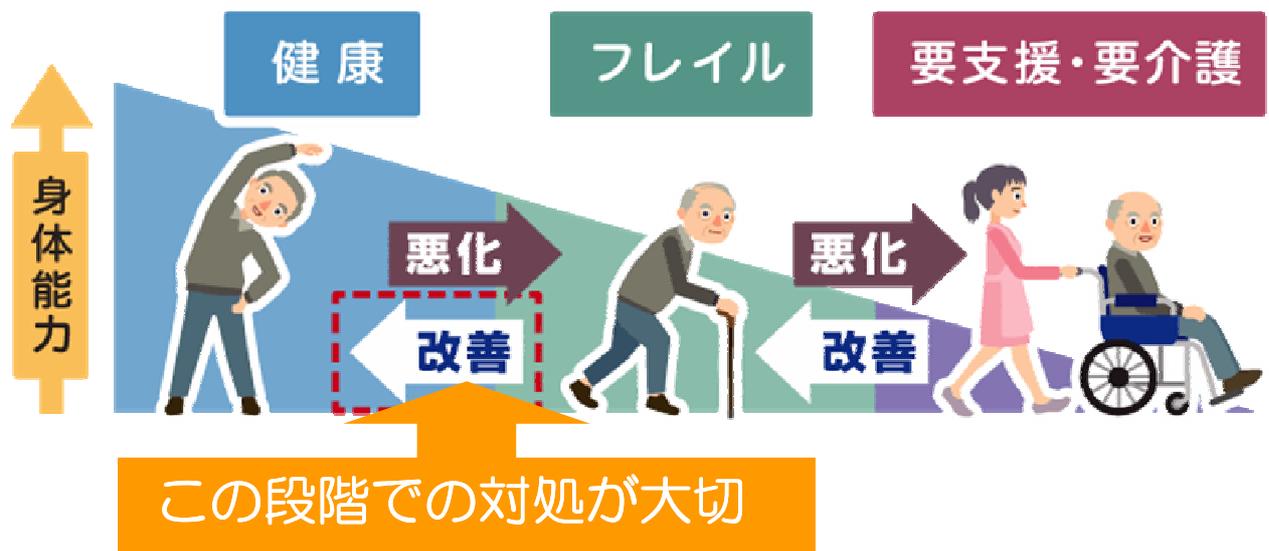
49号のテーマ

- ・フレイルとは
- ・フレイル・セルフチェック
- ・おうち時間に筋トレ・ストレッチ

若い頃に比べて、日常生活において歳のせいかなと思うことはありませんか？人生は80年から100年時代と言われ、いかに心も身体も長く良い状態を保てるかがカギとなります。

## フレイルとは

高齢期に様々な要因が関与して足腰が弱くなったり、心身の活力が低下し、障害・病気・要介護・入院などにつながる健康障害を引き起こしやすい状態のことを言います。



## フレイル・セルフチェック



(日本老年医学会日本版CHS基準より)

- 体重の減少：この半年間で2～3kg以上の減少
- 歩行速度低下：青信号の間に横断歩道を渡りきれない
- 握力の低下：以前よりもペットボトルの蓋が開けにくい  
ドアノブをまわしにくいと感じるなど
- 疲れやすい：ここ2週間でわけもなく疲れたような感じ
- 日常生活の活動量低下：軽い運動・定期的な運動を週に  
一度もしていない

自分もフレイルでは？と心配になるかもしれませんが、しかし、フレイルは早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。まずは日常生活からフレイル予防を意識してみましょう。

フレイル健診の対象者は75歳以上の後期高齢者ですが、40歳代以降の方もこの年代から健康管理することが、高齢期のフレイル予防には大事です。



## おうち時間に筋トシ・ストレッチ

天候に左右されず、お家で座った状態でできる筋トシストレッチを紹介します。

### テレビを見ながら下半身・おなか周りの筋トシ

ももあげ 左右10回

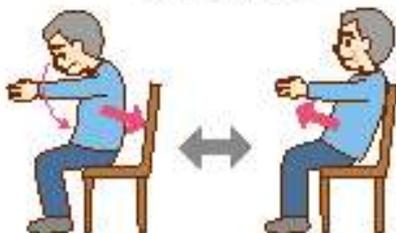
効果：もも、下腹部の筋肉を強める



- ①両手を座面に置き浅めに座ります。
- ②片膝ずつ、5秒くらいかけてゆっくり持ち上げてゆっくり下ろします。

上体倒し 10回

効果：腹筋を強める



- ①椅子に浅く座りおへそをのぞき込むように腰を丸めながら後ろへ倒します。
- ②背中が背もたれについたらゆっくり起こします。

おなか周り と 下半身の筋肉を鍛えることは骨盤底筋群のサポートになり尿漏れ予防に繋がります。



## お風呂あがりに椅子に座って（足指の筋トシ）

## タオルつかみ



指をしっかりと開き、タオルをつかみ、軽く上に持ち上げます。左右4回ずつ行いましょう。

## タオルギャザー



- ①足の裏にタオルを敷き、足の指だけでタオルをたぐりよせます。
- ②タオルの半分以上たぐり寄せられるとよいです。左右5回～10回ずつ行いましょう。

かかとはできるだけ浮かない・タオルを押しさえつけないようにするのがポイントです。

## 『足指の力』

よろけたり、つまずいたりした時、足の指の力をうまく働かせ、グッと踏ん張ることで転倒を予防することができます。足の指を曲げ伸ばしできる・よろめいたら踏ん張る・歩く時はしっかり地面を蹴るなど、うまく使える状態にしておくことが大切です。

2005年4月よりア歯科ケア通信を皆様にお届けしてきましたが、今回の号をもちましてしばらくの間休刊いたします。長い間お読みいただきありがとうございました。

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます。



ア歯科 ケア通信

検索