

# ～理学療法だより～

2024年

～フレイルについて～



## フレイルとは

・フレイルとは年齢とともに筋力や心身の活力が低下し介護が必要になりやすい、健康と要介護の虚弱な状態です。フレイルは身体機能の低下により転倒しやすくなるなどの身体的な問題だけではなく、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、さらに独居や経済的困窮などの社会的問題を含む概念です

## 原因

・加齢に伴う活動量の低下と社会交流機会の減少、筋力の低下、認知機能の低下、慢性的な管理が必要な疾患(呼吸器病、心血管疾患、抑うつ症状、貧血)にかかっていること、体重減少、低栄養など  
・このような加齢に伴う心身の変化と社会的、環境的な要因が合わさることにより起こります。

## 対策

・適度な運動と栄養バランスのとれた食生活そして社会活動への参加が重要です

実際に確認してみよう！

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2kg以上の(意図しない)体重減少がある
筋力低下	握力:男性<28kg 女性<18kg
疲労感	ここ2週間訳もなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしている ②定期的な運動・スポーツをしている 上記のいずれも「週に1回もしていない」と回答

5項目のうち3つ以上に該当⇒フレイル 1つもしくは2つに該当⇒プレフレイル

そこで今回は、

**自宅内でも行えることができる簡単な体操**をご紹介します。

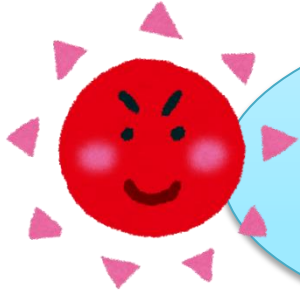




### もも上げ

股関節周囲の筋肉を鍛えることで、転倒予防に繋がります！

身体が後ろに傾かないようにしましょう！



### 膝伸ばし

立ち上がりや階段の上り下りなど様々な動作に必要な筋肉に効果的です！



### つま先上げ

つま先を上げる筋肉を鍛えることで、歩行中のつまづきを減少させる効果があります！



### 踵上げ

ふくらはぎの筋肉を鍛えることで歩行の安定性向上や血流を良くする効果があります！



### スクワット

両足を肩幅に開き、手すりや机などを支えにし、椅子に座るように屈伸運動をします！

※難しい人は膝を軽く曲げるようにしましょう！

**10~20回を目安に行い、毎日継続**することが大切です。

また、体調不良や痛みがある場合は無理をせずに休みましょう。

