

外出自粛でフレイルリスクが高まる！？

# フレイルを予防しよう！

---

健康な状態を維持するために  
自宅でできる簡単な体操をお伝えします

京都山城総合医療センター 介護老人保健施設やましろ  
リハビリテーション科

# フレイルって知っていますか？

フレイルとは…

運動機能や認知機能などが低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱(ぜいじゃく)性が出現した状態のことをいいます。

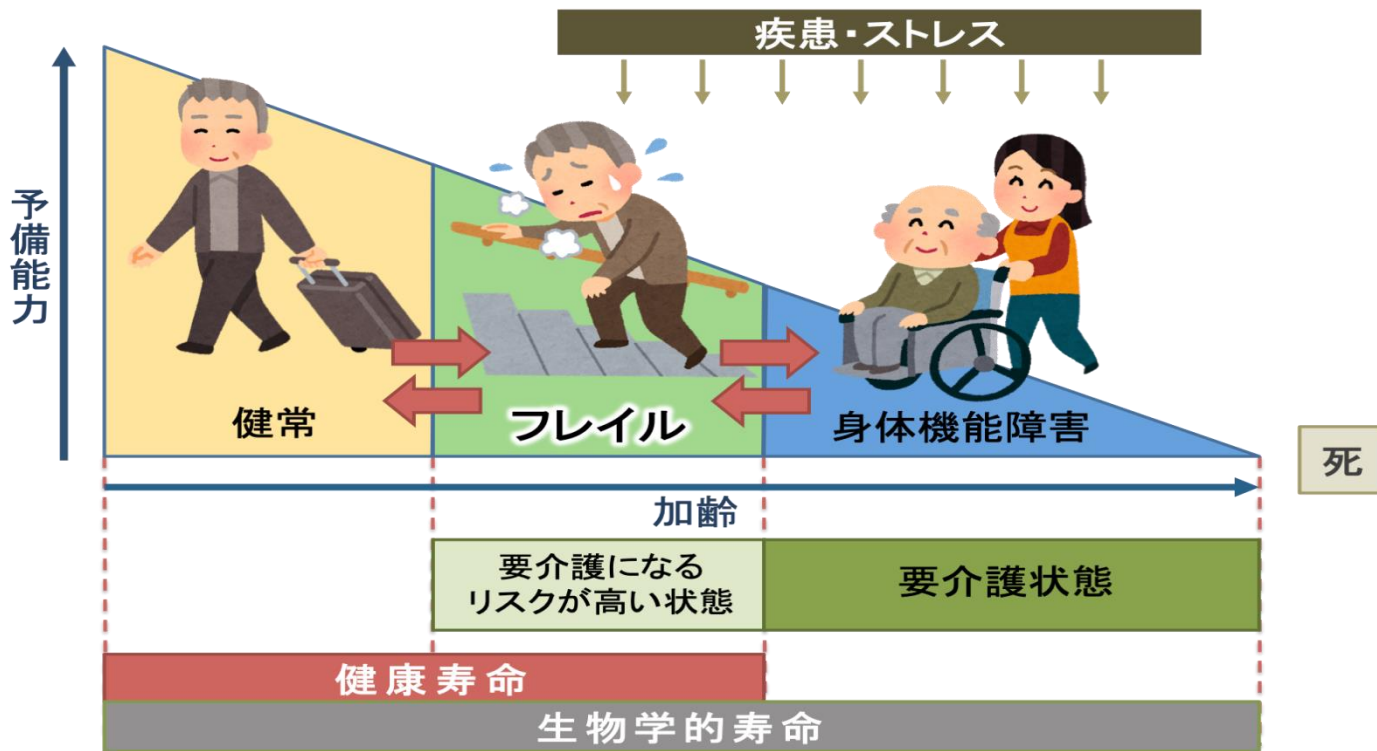
**70歳**を超えるとフレイルになりやすく、  
また**80歳以上の35%**がフレイルといわれています。

加齢により心身が  
衰えた状態



フレイルを予防しよう！

**フレイル** → 健常から要介護へ移行する中間の段階



加齢により心身が衰え、免疫力が低下した状態

## フレイルのチェックをしてみましょう

1	食べ物の量や食べ物の種類を控えるようになった	<input type="checkbox"/>
2	食事時間が長くなった	<input type="checkbox"/>
3	歯や入れ歯の調子が悪くないのに噛むのが困難になった	<input type="checkbox"/>
4	思い通りにしゃべることが困難だ	<input type="checkbox"/>
5	最近体重が減った	<input type="checkbox"/>
6	缶やペットボトルの蓋が開けにくい	<input type="checkbox"/>
7	歩くのが遅くなった	<input type="checkbox"/>

0項目：健常

1～2項目：フレイル予備軍

3項目以上：フレイル

## フレイルの原因となる例

フレイルは、  
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

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

## フレイルの原因 となる例

動くことが少なくなる

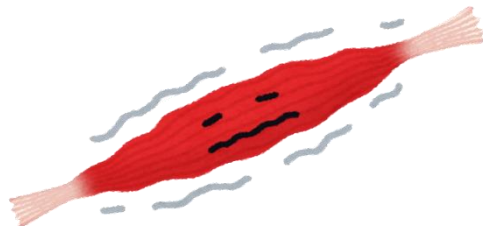
社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

## 動くことが少なくなる

- ヒトは年を取るにつれて、筋力・持久力・バランス能力が低下します。
- 加齢に加え活動性が低下することにより、筋力・持久力・バランス能力は更に低下します。



## フレイルの原因 となる例

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

## 動くことが少なくなる

- **運動習慣**を取り入れる事が大切です。
- 適切な運動や栄養摂取により、**短期間でも低下した筋力**は取り戻しやすいです。
- 軽い筋トレをする、歩く距離を伸ばす、少し早歩きをするなど運動を始めましょう。
- 「**少し疲れる**」程度の**運動強度が重要！**



## フレイルの原因 となる例

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

## 社会的に交流する機会が減る

- 外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、筋力・持久力が低下しやすいです。
- 買い物や趣味の集まりなど、**定期的に外出する機会**を意識的に作ることが大切です。





## フレイルの原因 となる例

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

## 慢性疾患や感染症にかかる

- 高齢になると**免疫力の低下**により、インフルエンザや肺炎にかかりやすいです。
- 慢性疾患<sup>(※)</sup>や感染症をきっかけに、行動が制限されたり様々な症状が現れたりすると、身体を動かす意欲が無くなり、身体機能が低下してしまうこともあります。

※ 糖尿病、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患など

## フレイルの原因 となる例

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

## 慢性疾患や感染症にかかる

- 持病のコントロールをして、悪化させないことが大切です。
- 処方された薬は飲み忘れないようにしましょう。
- 手洗い・うがいなどの清潔保持をしましょう。
- インフルエンザなどの予防接種をしましょう。



## フレイルの原因 となる例

動くことが少なくなる

社会的に交流する機会が減る

慢性疾患や感染症にかかる

低栄養になる

## 低栄養になる

- 低栄養は、フレイルを起こす最大の要因です。
- 食が細くなって、満腹感があっても体を維持するために必要な栄養素が不足している可能性があります。
- 運動機能を維持するためには、**運動＋栄養**が大切です。



# 身体を動かしましょう

---

毎日適度に身体を動かして、運動不足を解消しましょう

（転倒や痛みが出ないように注意！）

# ひざをしっかり伸ばしましょう

効果：立ち上がりや階段を上る時などに使う筋肉を鍛えることができます



●片足ずつ①ひざを伸ばす→②足首を反らす→③太ももにギュッと力を入れる→④足首を反らしたまま足を下ろします 13

## かかとの上げ下げ

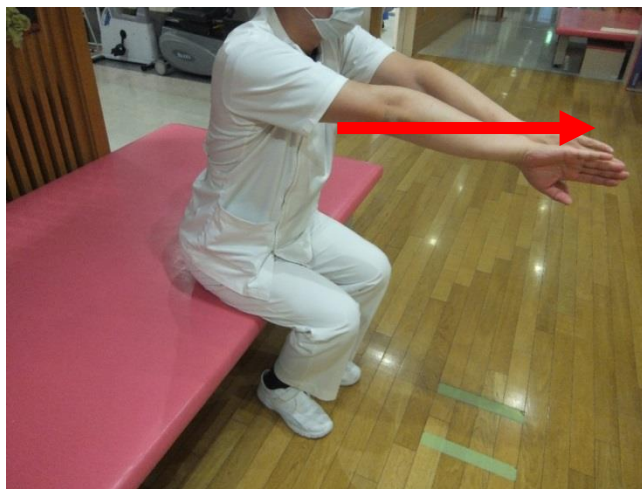
効果：足の循環改善が期待できます



- 足裏をしっかりと床に着け、かかとを上げ下げします。
- ※ 立って行えばふくらはぎの筋力アップにも効果的です

## オール漕ぎ

効果：胸を動かすことで姿勢の改善が期待できます



●手の甲を合わせながら両手を伸ばして身体を倒し、胸を張るように身体を起こしながら両腕を後ろに引きます。

## 背筋を大きく伸ばしましょう

効果：胸を大きく広げることで息苦しさを改善や肺炎予防に繋がります

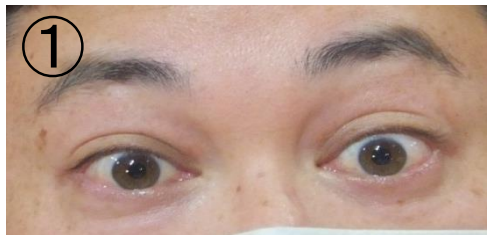


●身体をひねりながら、手をあげて斜め後ろに伸ばします。このとき、目線は伸ばした親指を見るようにします。



## 目を動かしましょう

効果：周囲の状況把握や注意力向上、転倒予防に期待できます



●①まぶたを大きく開いて、②ギュッと閉じます。次にまぶたを大きく開いたまま眼球を③左右、④上下に動かします。

## 誤嚥(ごえん)予防体操

身体を動かしたり、声を出したりして  
ムセや誤嚥(ごえん)を予防しましょう

## へそを突き出す・へこませる

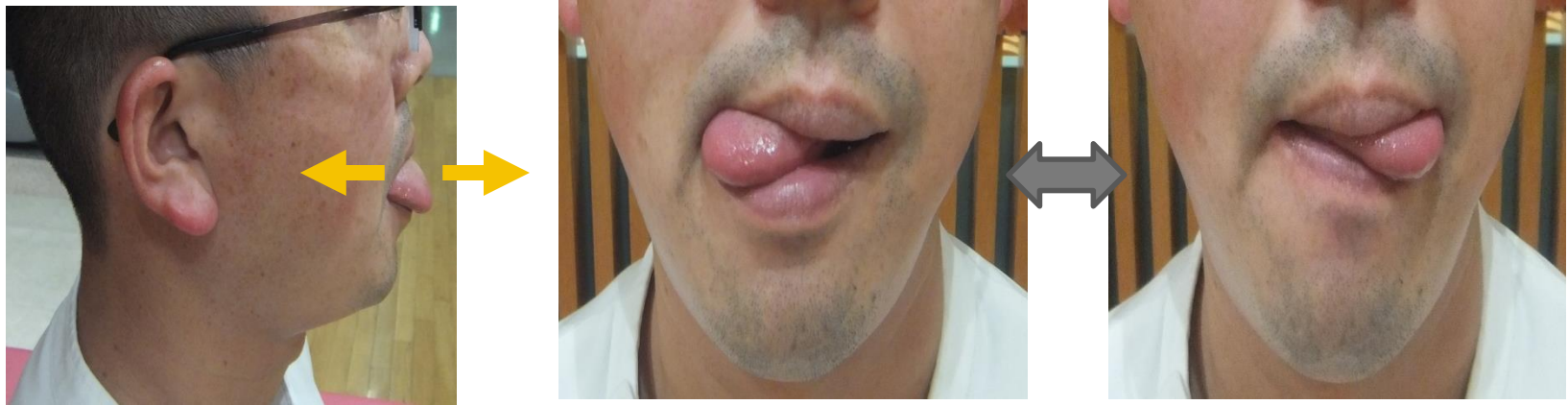
効果：骨盤の可動性を改善することで良い姿勢を保てるようになります



●腰に両手を当て、へそを突き出すように骨盤を起こし、腰を丸めるように骨盤を後ろに倒します。

## 舌を前後・左右に動かしましょう

効果：食べ物を送り込む力の改善が期待できます



●舌を前後、左右にゆっくり大きく動かします。  
次に、すばやく動かします。

# 舌を噛んでつばを飲み込みましょう

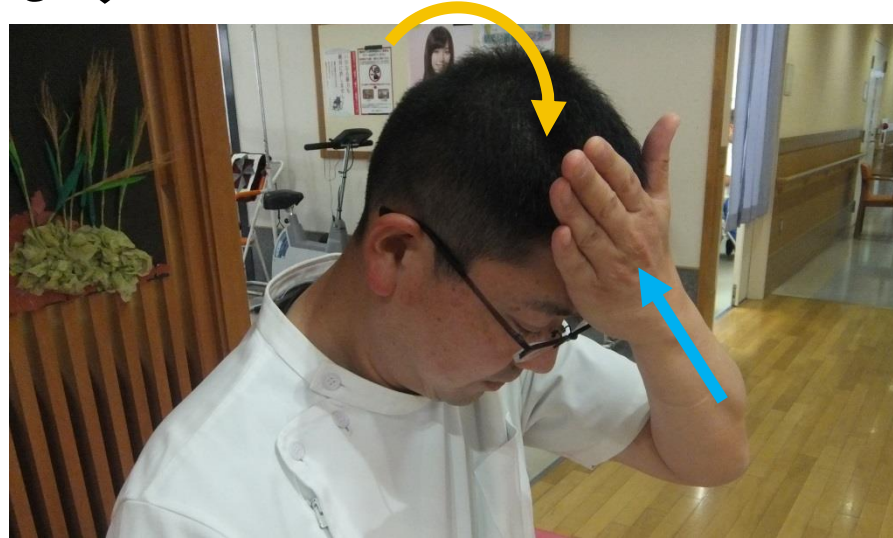
効果：のどの収縮筋を鍛え、誤嚥（ごえん）予防に期待できます



●①舌を前歯で軽く挟みます。②そのままの状態でつばを飲み込みます。

## 嚥下(えんげ)おでこ体操

効果：のど仏を上にあげる筋肉を鍛え、飲み込む力をつけます



●額に手を当てて抵抗を加え、そのままおへそを覗き込むように強く下を向きます。そのまま5秒数えゆっくり戻します。2

## ブローイング

効果：鼻咽腔（びいんくう）を閉じる力をつけしっかりと飲み込む力をつけます



ブクブク...

- コップに水を入れ、ストローから息を吐き出します。
- ①なるべく長く吹いて持久力を高める
- ②一気に息を吹いて強く泡立てる

## 声を出しましょう

効果：発声の促進、滑舌の改善、誤嚥（ごえん）予防に期待できます

パタカ

パタカパタカ  
パタカパタカ...

- **できるだけ早く**「パタカ」と発声します。10回まで行います。



# 認知症予防体操

頭と身体の体操で  
記憶力や注意力の低下を予防しましょう

# 足踏みをしながら 3文字の言葉を言いましょう

効果：2つの課題（身体をうごかす＋頭をつかう、など）を同時に行うと、認知症や転倒予防に効果的です



カラス、  
スイカ...

目標10個  
言ってみましょう



## 歌に合わせて

### 頭→おなか→ひざの順にタッチ

効果：2つの課題（身体をうごかす＋頭をつかう、など）を同時に行い、認知症や転倒予防に効果的です

♪もしも  
かめよ～



「うさぎとかめ」などの歌に合わせてリズムカルに行っても良いでしょう

# 昨日食べたものを思い出してみましょ

効果：もの忘れの予防に！



思い出せる方は使った具材や調味料も  
考えてみましょう

## より良い日常生活が送れるように

年齢を重ねると、外出や運動の機会、他者とのコミュニケーションが減る傾向にあります。より良い日常生活が送れるよう、身体を動かす機会を持ちましょう。

大切なことは継続することです。自分に合った適度な運動を見つけ無理せず行いましょう。



# 京都山城総合医療センター リハビリテーション科

- リハビリスタッフが、早期から患者様1人1人に合わせた訓練を提供し、患者さんのQOL(生活の質)の維持や向上を目指します。
- 社会復帰や発症前のADL(日常生活活動)の獲得、介助者の負担軽減を目指します。



# 介護老人保健施設 やましろ



病院と家庭の間に位置する役割を持った施設です。介護・看護・リハビリテーションを通じて在宅生活へ復帰するためのお手伝いをさせていただきます。

# 介護老人保健施設 やましろ

施設では、体操や花見、夏祭りなどのレクリエーションを行い活気ある施設生活を送っていただきます。またデイケアも行っており、日帰りでのリハビリテーションや食事・入浴介助などのサービスも行っています。

