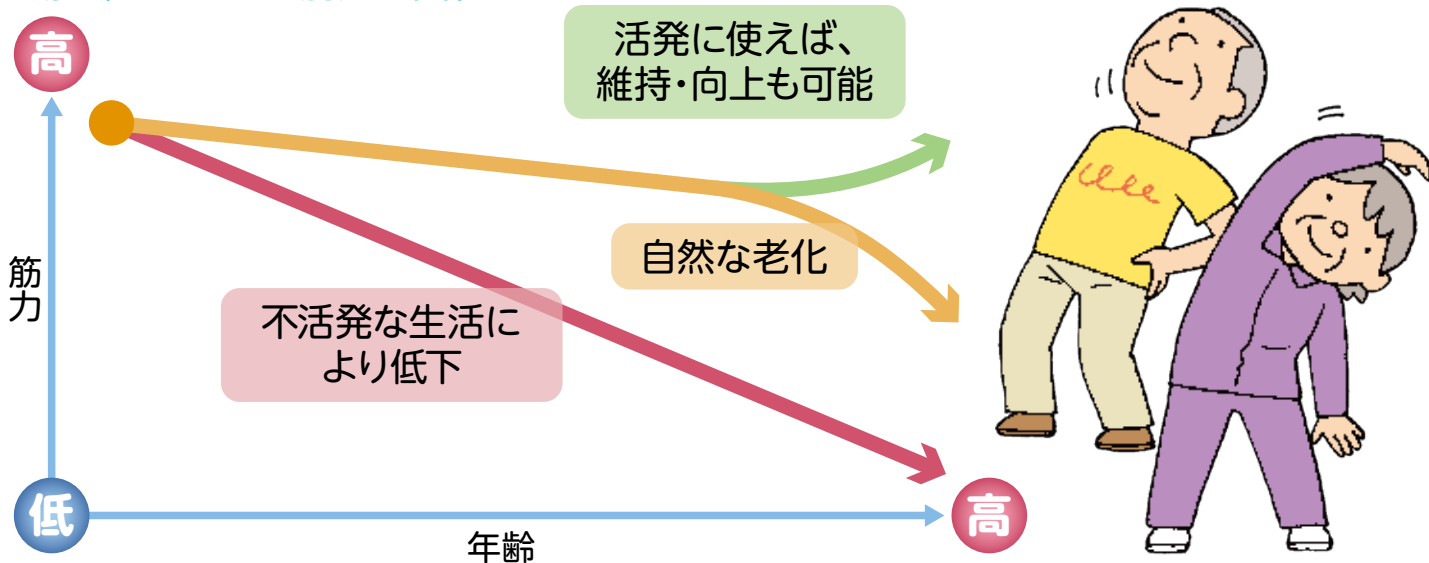


運動をしてよく動くからだに

フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

●加齢にともなう筋力の変化



足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋トレの両方を

高齢期にからだを動かす筋力を維持するためには、からだを動かして運動器(脚・腰の筋肉や関節・骨)に適度な負荷を与える必要があります。

そのための運動として、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる「足腰の筋肉」をきたえる筋力トレーニング(筋トレ)が重要です。

自分にあったペースで、これらの運動を習慣にして続けていきましょう。



フレイルの原因となるサルコペニア

フレイルの原因となりやすいのが高齢期特有の筋肉の減少(サルコペニア)です。サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のことをいいますが、加齢に伴い、筋肉に刺激を与えないとどんどん筋力は衰え、結果として動くのがおっくうになったり食欲が落ちて、フレイルを招きやすくなります。

フレイルもサルコペニアも毎日積極的に体を動かすこととしっかり栄養をとることで予防・改善できます。そのためには楽しみをつくって、毎日活動的に過ごすことが大切です。心と体にたくさん刺激を与え、よい循環をつくりましょう。

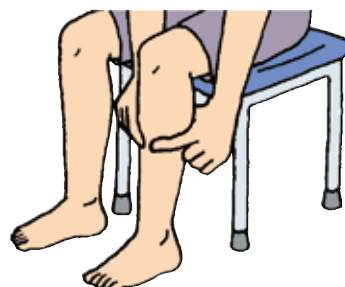
あなたのサルコペニア危険度は？

サルコペニアチェック（指わっかテスト）

●両手の人差し指と親指でわっかをつくります。



●ふくらはぎ（ひざから足首までの部分）のもっとも太い部分を囲みます。



太くてつかめない
心配なし

ぴったり囲める
要注意

囲めてスペースができる
サルコペニアの兆候あり

※東京大学高齢社会総合研究機構（2015）より

新型コロナウイルスを含む感染症予防と生活の両立をどうするか

～生活が不活発にならないような工夫が大切～

高齢の方は持病を複数持っていることが多く、新型コロナウイルスを含む感染症には十分注意する必要があります。しかし、感染をおそれて家に閉じこもってしまい、フレイルが進行してしまったら、今度は寝たきりなどの介護が必要な状態になる危険があります。

詳しくは次のページから紹介しますが、毎日少しでも体を動かしたり運動の機会を作る、電話で人と話すなど工夫して人との交流を持つなど、生活を活発にしようとするのが重要です。

