

かんたん筋トレで フレイル（虚弱）予防！



ささえりあ北部だより
第46号/R4.1発行

コロナ禍や寒さで閉じこもりがちになっていませんか？

ウォーキングなどの有酸素運動は心肺機能の強化や、脳細胞活性化に有効ですが、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには、適度な筋力トレーニングを毎日続けることが効果的です。今回は、簡単にできるトレーニングを2つご紹介します。運動に慣れていない人は、週2～3回からでOK！ご自分のペース無理せず続けていきましょう。

1. 4分の1スクワット 下肢の筋力をつけるトレーニング

- ①両足の肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、「1、2、3、4」と4段階にわけ、ゆっくりとひざを曲げて腰を落とします。4分の1くらいの軽めの屈折で十分です。
- ③②と同様に「1、2、3、4」でゆっくりとひざを伸ばし、元の姿勢に戻ります。

■ 回数目安
10回×1日3回



2. 片脚立ち 足全体の筋力とバランス能力をつけるトレーニング

- 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、片足を上げます。

■ 回数目安
左右1分間×1日3回



熊本市リーフレット「知ってますか？フレイル」より引用

この筋トレだけでは物足りない方にお勧め  体操などのDVD 貸出中！

- ▶ DVDの内容：30～60分程度の筋トレ体操・脳トレ体操など様々
- ▶ 対象：65歳以上の方 ▶ 貸出期間：2週間 ▶ 料金：無料
- ▶ ささえりあ北部までお気軽にご連絡下さい。Tel096-275-6355


※DVDのコピーは致しませんのでご了承下さい

● なるほど豆知識 入浴時の「ヒートショック」に注意！ ●

ヒートショックとは、「急激な温度の変化で体に影響を与えること」です。暖房の効いた温かい部屋から寒い脱衣所に行ったり、冷えた体で、熱い浴槽に入ったりすると起こります。

ヒートショックが起こりやすい場所

居室との気温差がある、寒いトイレや洗面、浴室などです。
部屋と部屋の気温差が激しいところは要注意です。



ヒートショックになりやすい人

- ・65歳以上の高齢者
- ・狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞、糖尿病などの病気を患ったことがある方
- ・不整脈や高血圧などの持病がある方
- ・飲酒や食事直後にお風呂に入る習慣がある方
- ・一番風呂に入られる方
- ・高い湯温（42℃以上）の浴槽につかる習慣がある方

ヒートショックを予防するためには

1 急激な温度変化を避けましょう

- ・脱衣所をあたためる
- ・夜にトイレに行くときは一枚はおる
- ・布団から出る前に室内を温める



2 お風呂の入り方に注意しましょう

- ・浴室をあたためる
- ・お湯の温度は40度程度に設定
- ・飲酒後の入浴は避けましょう
- ・入浴前後にはコップ1杯の水分補給をしましょう

厚生労働省によると、浴室での溺死者数は年間約4,000人となっています。65歳以上の方が3,000人を超えていますが、64歳以下の若い方も約500人にも上っています。日常生活の中で気を付けることで、ヒートショックは予防することができます。豆知識を参考に安全に日々の入浴時間をお楽しみください。

熊本市ホームページより引用

ご高齢の方についてのご相談は、ささえりあ北部まで Tel096-275-6355

【編集・発行】 熊本市高齢者支援センターささえりあ北部 鹿子木町66 北部まちづくりセンター内

