

# 日常生活<sup>ちょい+</sup>プラス運動

～無理なくフレイル予防～

第4回

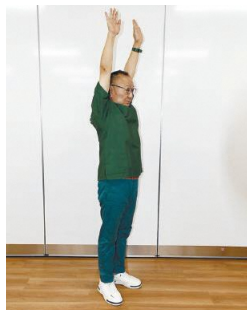
## 上肢と体幹の筋力を強化する運動

上肢と体幹の筋力を鍛えることで、姿勢改善や全身のバランスを向上させます。

### 腕上げ運動



両手を前に伸ばし、そのままゆっくりと上に持ち上げます。



肩甲骨を寄せて腕をまっすぐ伸ばし力を入れます。10回繰り返しします。

### 椅子座りツイスト



椅子に座り背筋を伸ばした状態で、両手を腕の前に交差させ、息を吐きながらゆっくりと上半身を左右にひねります。



椅子に座り背筋を伸ばした状態で、体をひねる際は、回す方向の手で反対側の肩に抵抗を加え、腹筋を意識しながら行うと体幹を鍛えられます。左右10回ずつ行います。

# フレイルかも?

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまいう前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防改善ができます。

フレイル予防のポイントには、「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろな食べる(栄養)」です。フレイル予防の一つである運動について、福島県立医科大学保健科学部の高橋仁美教授に、日常生活に取り入れられる簡単な運動を聞きました。毎月1回、計5回連載します。

4

目的をもって運動しましょう

運動する際に「体力をつけなくては」「筋力をアップさせよう」など、運動そのものが目的になっていませんか？ 運動にも楽しみを持つことが継続の秘訣です。例えば「旅行に行きたい」「また家庭菜園をしたい」といったように具体的な目標をもち、運動はそのための「手段」として考えてみてください。きっとやる気が出てくると思います。

フレイル予防ハンドブックでは、フレイル診断チェックシートや予防のポイントを紹介しています。



フレイル診断&クイズで応募しよう!  
プレゼントキャンペーン



福島県保健福祉部  
健康づくり推進課  
Tel 024-521-7165

次回の掲載は  
1月です