



加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した脆弱な状態を**フレイル**といいます  
 身体的問題のみでなく、精神・心理的、社会的問題も含み、要介護状態に至る前段階として位置づけられています

..... **フレイルの主なチェック項目** .....

<b>体重減少</b>  半年で2、3kg以上減	<b>握力が弱い</b>  男性 26kg、女性 18kg未滿	<b>疲労感がある</b>  わけもなく疲れた感じがする
<b>歩くのが遅い</b>  歩行速度 1.0m/秒未滿	<b>運動習慣がない</b> 	

質 問	1点	0点
半年で2~3kg以上の体重減少がありましたか？	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
(ここ2週間) わけもなく疲れた感じがしますか？	はい	いいえ

3点以上該当：フレイル  
 1~2点の該当：プレフレイル

**フレイル対策として**

- ①**栄養** ..... 十分なカロリー摂取に加えて、たんぱく質、ビタミンDを適切に摂取しましょう
- ②**運動** ..... 筋トレと有酸素運動を組み合わせで行いましょう
- ③**噛む力** ..... 定期的な歯科受診をして、義歯の調整、歯周病の予防や治療をしましょう

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を  
**ロコモティブシンドローム** (略称：ロコモ 和名：運動器症候群) といいます  
 進行すると介護が必要になるリスクが高くなります

ロコモ・フレイル予防で心もからだも健康長寿

# 歩ける喜び ロコモ・フレイル 予防



ひとつでも当てはまればロコモである心配があります

あなたは大丈夫？  
**7つの  
ロコモチェック**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| ① <input type="checkbox"/>  片脚立ちで靴下をはけない   | ② <input type="checkbox"/>  家の中でつまずいたりすべったりする  | ③ <input type="checkbox"/>  階段を上げるのに、手すりが必要である |
| ④ <input type="checkbox"/>  家のやや重い仕事が困難である | ⑤ <input type="checkbox"/>  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である<br><small>*1リットルの牛乳パック2個程度</small> | ⑥ <input type="checkbox"/>  15分くらい続けて歩くことができない |
|   |   | ⑦ <input type="checkbox"/>  横断歩道を青信号で渡りきれない    |

宮崎県医師会・宮崎県医師国民健康保険組合

監修：宮崎大学医学部附属病院 病院長 帖佐 悦男



こちらからダウンロードできます

# ロコトレ ロコトレの基本から始めてみましょう!



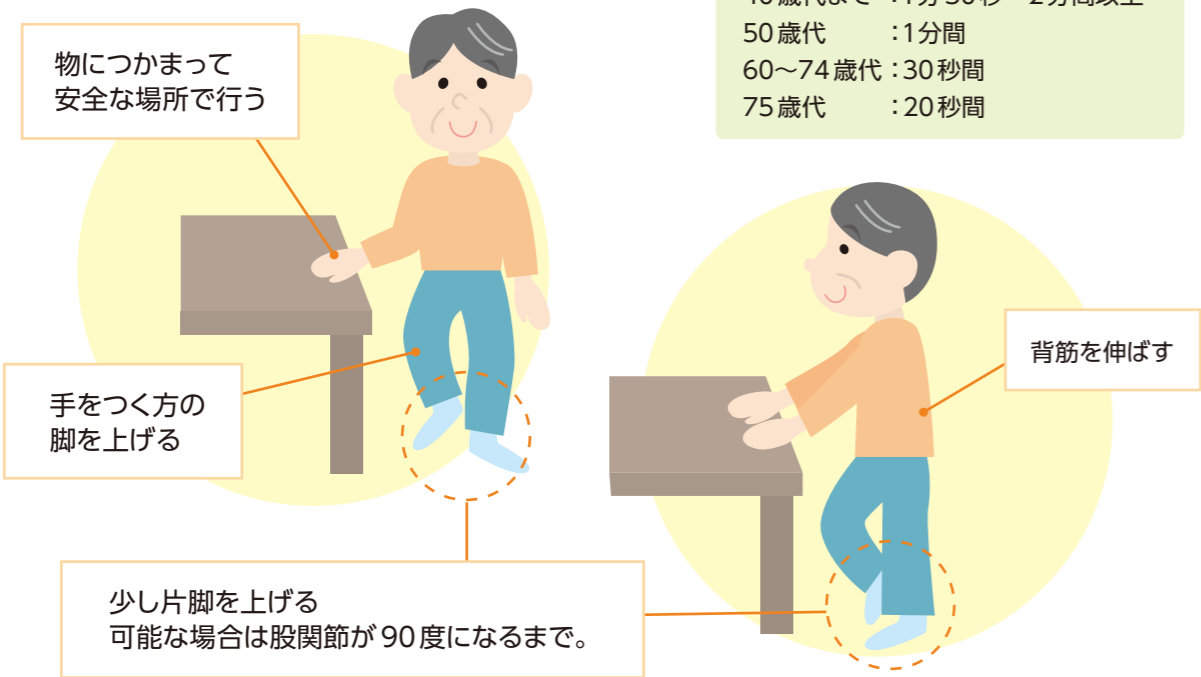
## 開眼片脚立ち

筋力やバランス能力が向上

■左右1分間ずつ、1日に3回

### 時間の目標

40歳代まで : 1分30秒~2分間以上  
 50歳代 : 1分間  
 60~74歳代 : 30秒間  
 75歳代 : 20秒間



## ! ご注意

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう  
 無理せず、自分のペースで行いましょう。また、食後すぐの運動は避けましょう  
 痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう

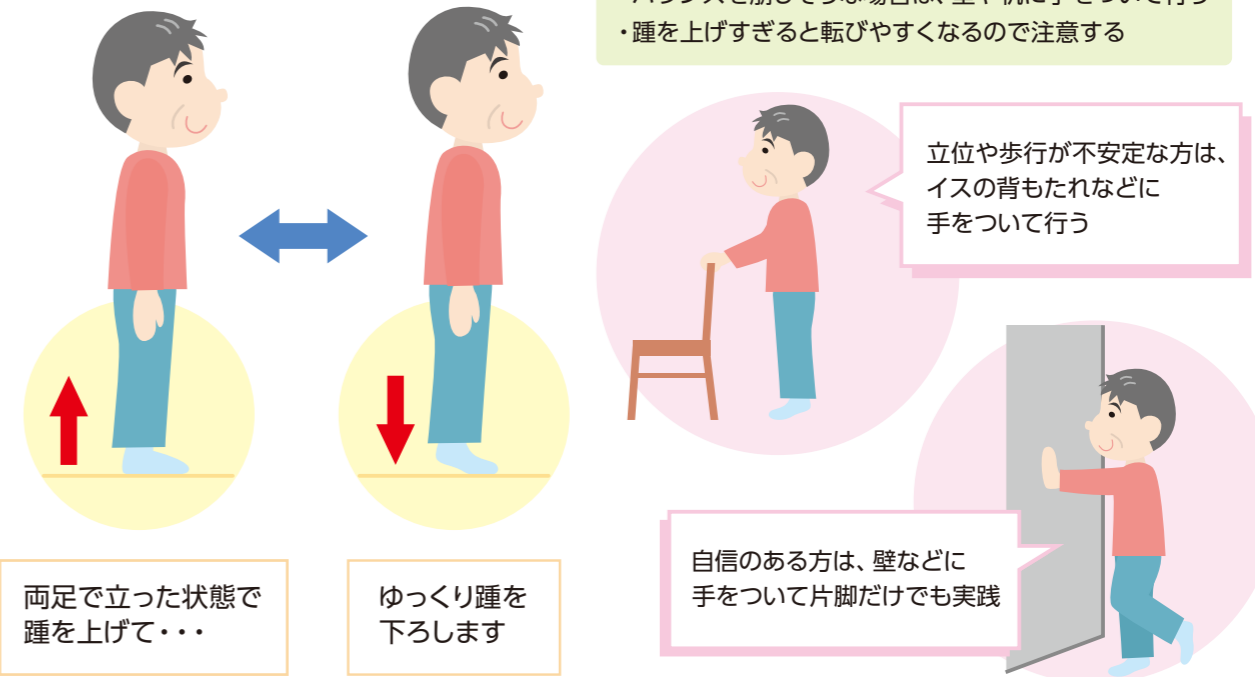
## ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力アップ

■1日に10~20回×2~3セット

### ポイント

・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行う  
 ・踵を上げすぎると転びやすくなるので注意する



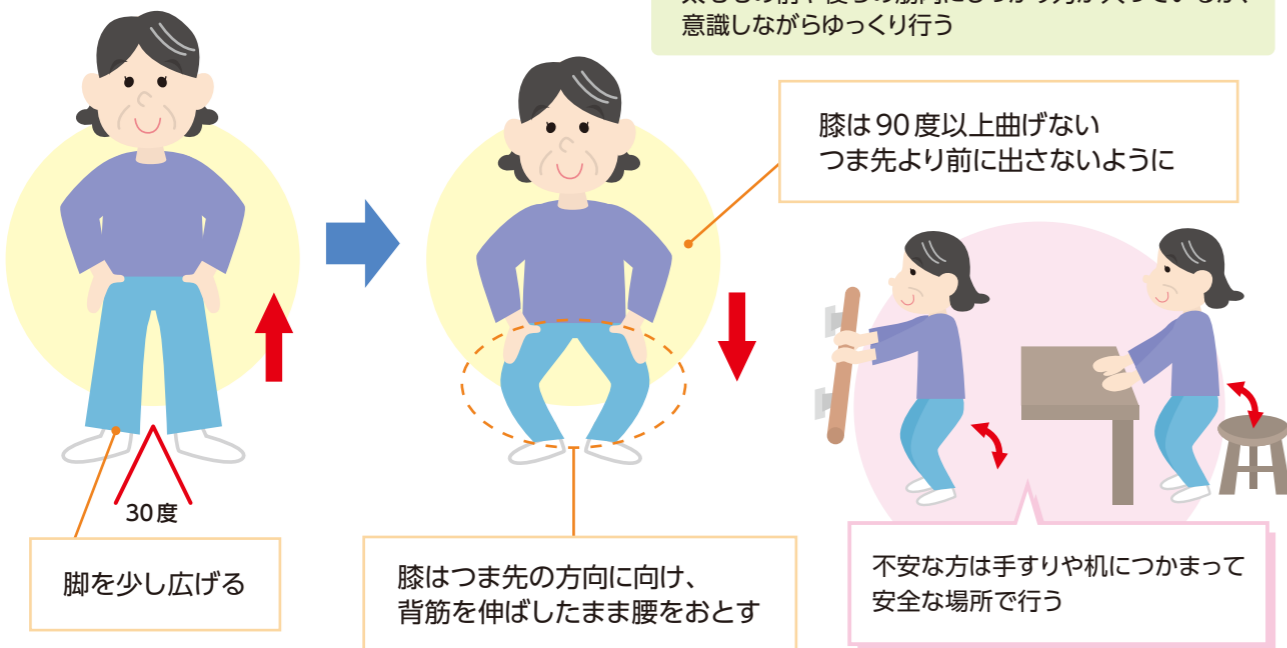
## スクワット

筋肉を鍛え、腰や膝の痛みを軽減

■深呼吸するペースで5~6回、1日に3回

### ポイント

・動作中は息を止めないように  
 ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行う



## フロントランジ

下肢の柔軟性&バランス能力アップ

■1日に5~10回×2~3セット

### ポイント

・上体は胸を張って、良い姿勢を維持する  
 ・大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように注意する

