

光ヶ丘健康フェア 第8回

筋力低下 サルコペニア フレイルって？



光ヶ丘内田クリニック
クオール薬局光ヶ丘店
コーシャハイム第二自治会



令和1年6月12日

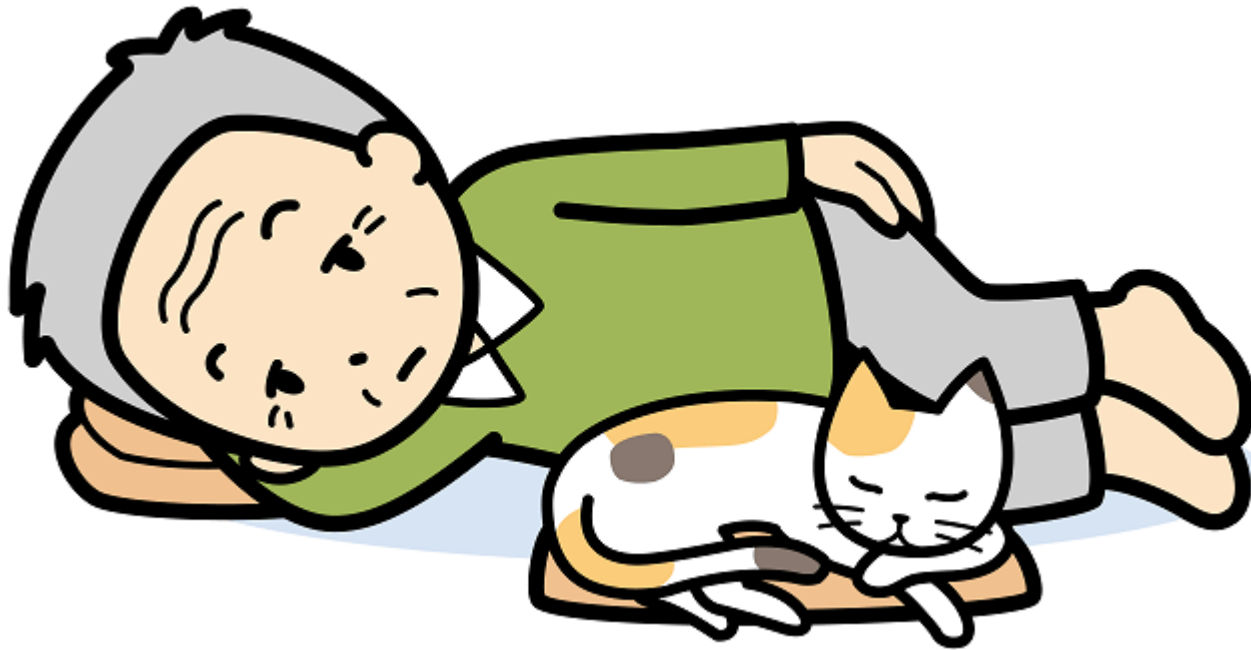
ロサンゼルス郊外



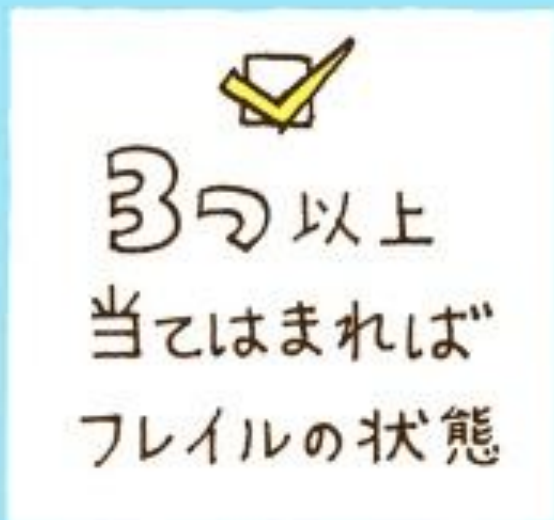
フレイルとは？

「虚弱」「老衰」「脆弱」

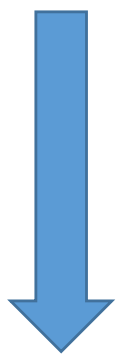
加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下



フレイルの症状



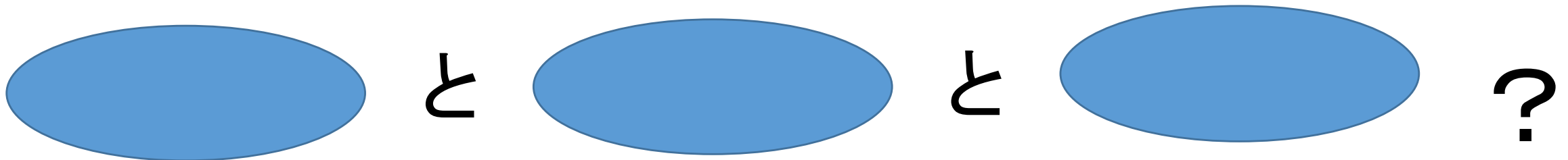
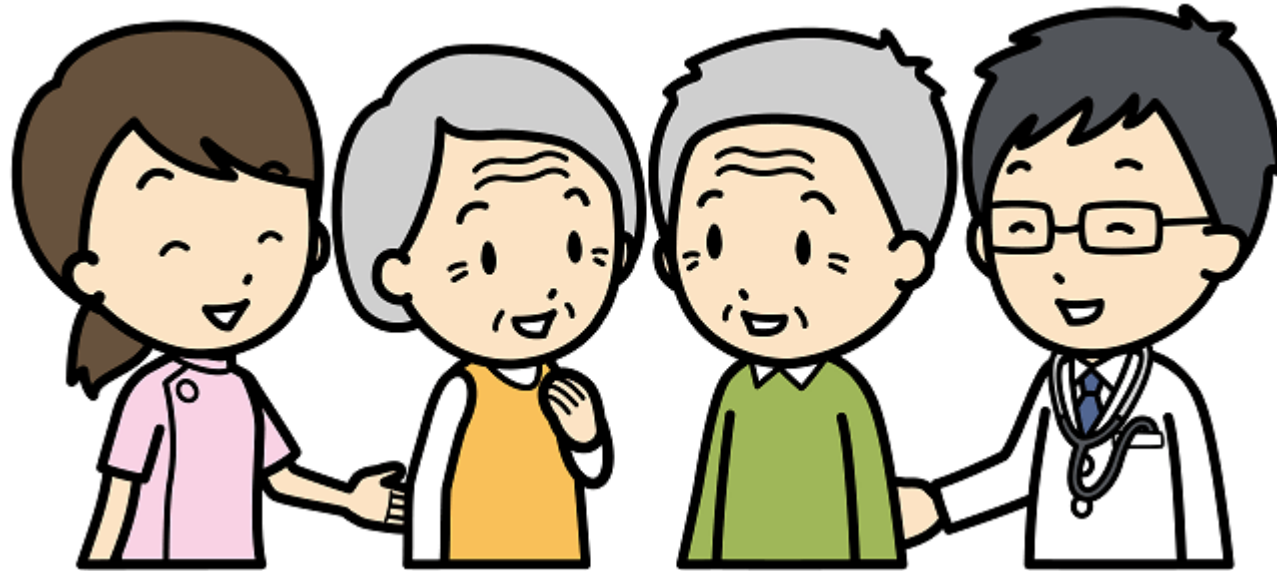
風邪をこじらせて肺炎を発症したり、
怠さのために転倒して打撲や骨折をする



入院をきっかけに寝たきりになってしまう。



フレイル(虚弱、老衰)の進行を改善する方法



規則正しく、バランスの良い食事を摂ることを心掛けましょう



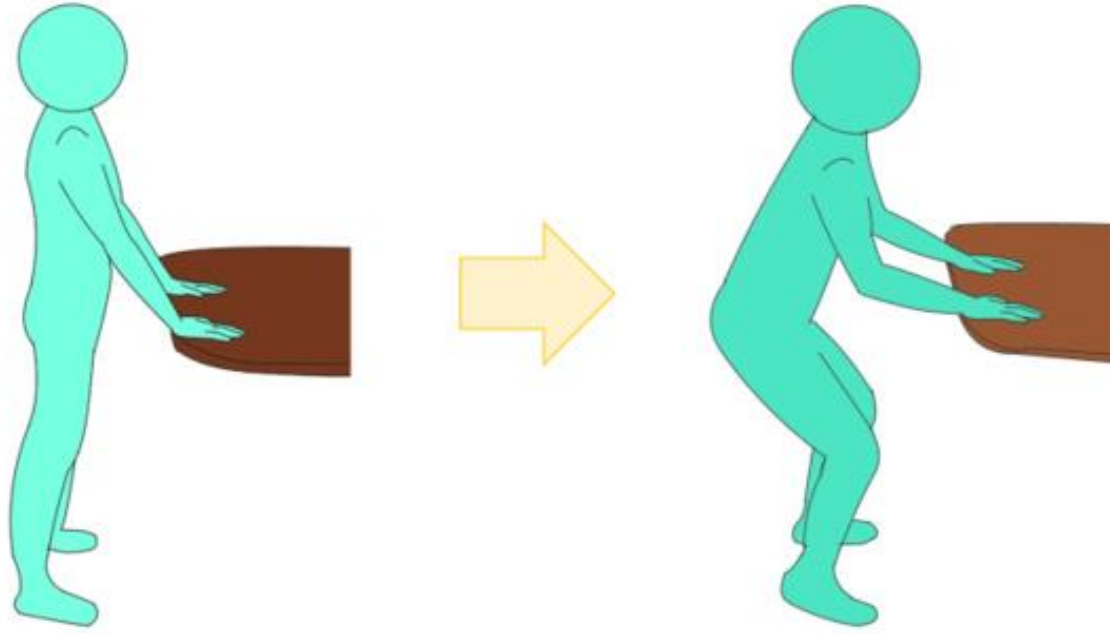
軽いおもりを持った運動： 筋肉に負荷抵抗をかける動作を繰り返し行う 運動



ペットボトル

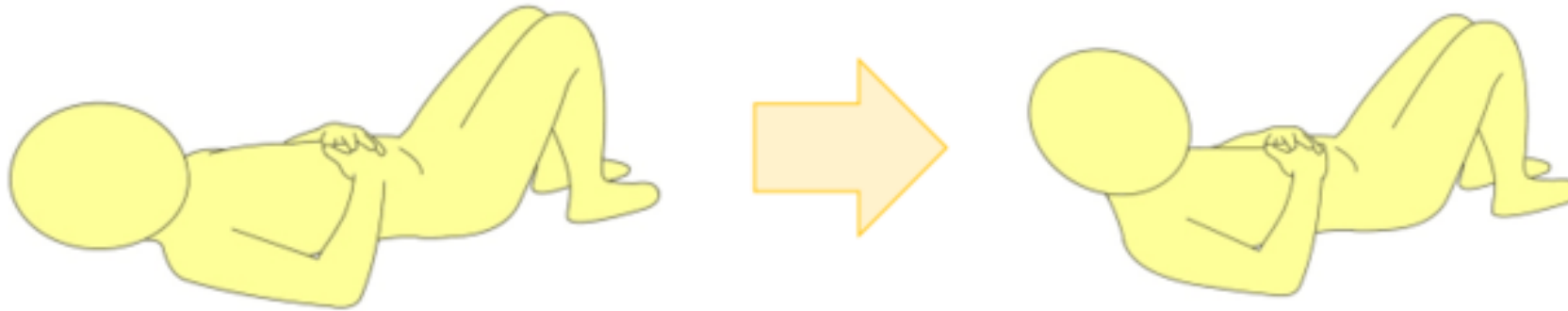
かばん

スクワット



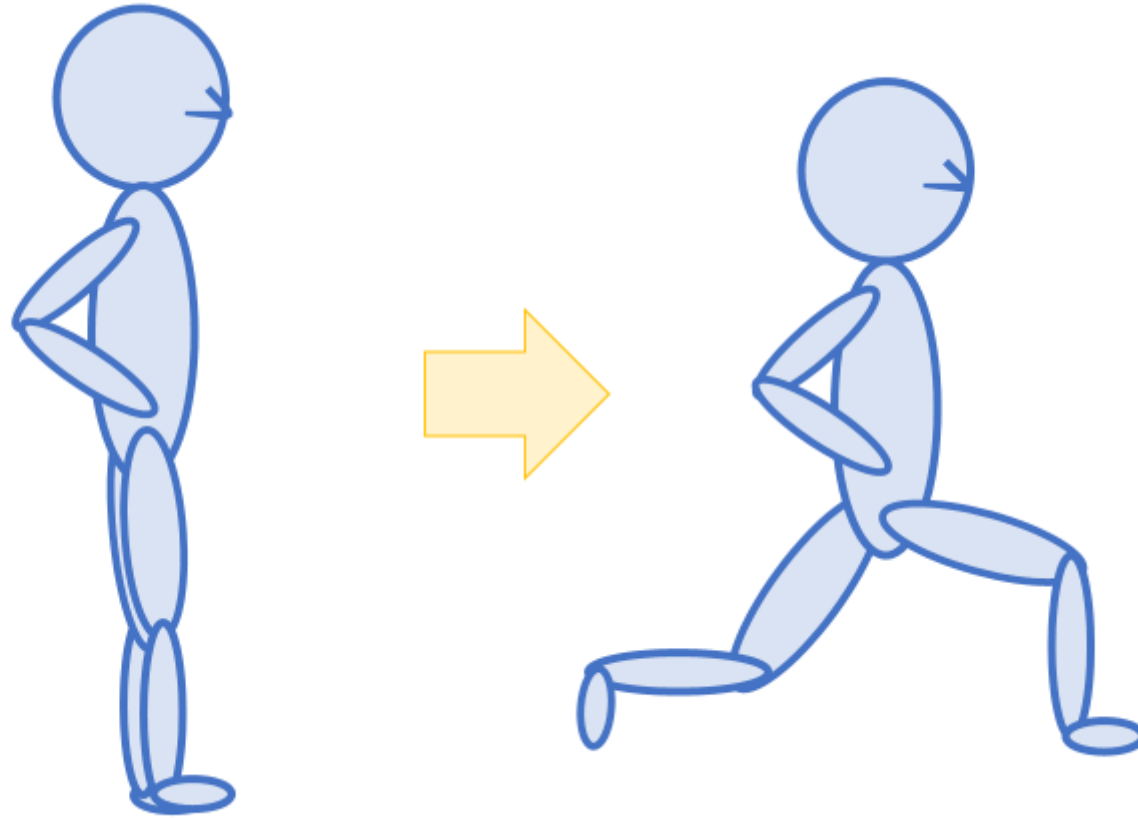
- 1.両足を肩幅に開いて立ち、椅子の背や机などを持ちます。
- 2.背中が丸くなったり、踵が浮いたりしないように、お尻を下にまっすぐ落とします。
- 3.太腿の前に力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います。

上体起こし



- 1.両膝を立てて仰向けに寝ます。両手はお腹のうえで組みます。
- 2.おへそを覗き込むように頭を持ち上げます。
- 3.お腹に力が入っていることを意識しながら、ゆっくり10回繰り返します。

もも下げ



- 1.片足を前に出し、膝を曲げて体重をかけていきます。
- 2.1の状態からゆっくり元に戻します。足を入れ替えて交互に10回行います。



社会活動に参加する。 地域とのつながりを持ち、孤立しないようにする

高齢者は加齢による身体的な衰えに加えて、定年退職、収入の低下、子供の独立、親しい人との死別など、社会的な役割の変化が訪れます。社会的地位や親としての役割、家族や友人を喪失する経験は、気力や活気を失うきっかけともなります。

社会とのつながりを持つことが億劫となり、家に閉じこもりがちになると、生活面や精神面など他の側面までもが低下をきたし、ドミノ倒しのようにフレイルが進行、重症化していきます。

自分が得意なこと、できることを見つけて**地域のボランティアや、催し、デイサービス**などに社会参加することは、生きがい、やりがいを見出すことや社会的な役割を再び取り戻して自信をつけることにもつながります。社会的な活動は活気や気力も湧き、いきいきと生活することで心も体も元気になります

ロサンゼルス 幼稚園

