

自宅でできるフレイル予防 ～いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるために～

フレイルとは？

フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「加齢に伴い、心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した状態」を言います。これは年齢を重ねると誰もが感じることで、健康で自立した日常生活を送る（＝健康寿命を延ばす）にはフレイルの進行を予防することが大切です。そのためには、「運動」・「栄養」・「社会参加」が重要とされ、これらの予防や適切な治療によって要介護への移行を遅らせたり、健康な状態に戻る可能性もあると言われています。



いつまでも健康で生き生きと暮らし続けるためには、定期的な運動は欠かせません。しかしながら、今回の新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴う自粛生活により、外出の機会が減少したことによる活動量の低下が懸念されており、特に高齢者にとってはフレイル状態になる可能性が危惧されています。

そこで、今回は、自宅でもできるちょっとした運動法を紹介します。ご自身の体調に合わせて、できる範囲で行っていただき、健康的な生活習慣を維持することで、フレイルの進行を予防しましょう。

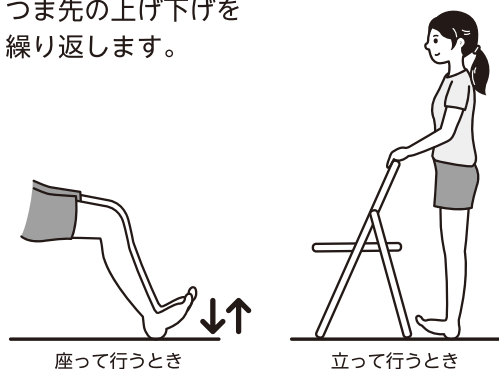


保健師に聞いた

自宅でできる運動法

① つま先上げ

かかとを床につけたまま、つま先の上げ下げを繰り返します。

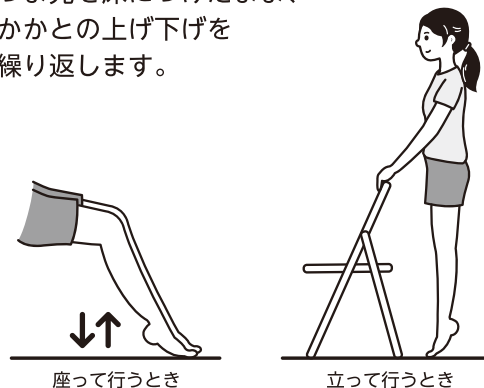


鍛えられる筋肉 → すねなど
回数の目安 → 10～20回

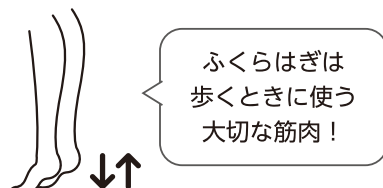


② かかと上げ

つま先を床につけたまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

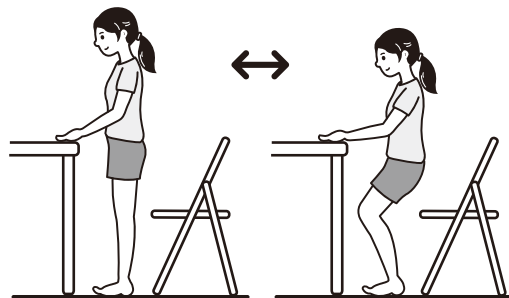


鍛えられる筋肉 → ふくらはぎ
回数の目安 → 10～20回



③ スクワット

机などにつかまり、椅子に腰掛けるようにしゃがんだり立ったりを繰り返しましょう。



鍛えられる筋肉 → 足腰
回数の目安 → 3～10回、3セット

※支えが必要な方は机などを支えにして行いましょう。
※膝は90度以上曲げないようにしましょう。
※膝がつま先より前にならないようにしましょう。

無理しすぎは禁物！
体調に合わせて行いましょう。

図 下肢筋力アップの運動（福岡市、2018）※福岡市早良区監修
参考文献：福岡市発行「いきいきシニアのための簡単メニューブック」（2018年）

高齢者等の方が ご利用できる 相談窓口

【問合せ先】最寄りの住まいセンターにお問合せください。

UR都市機構では、安心して暮らしていただくために、下記窓口を設置しています。

住まいセンター等「高齢者等相談員」「生活支援アドバイザー」

住まいセンター等に「高齢者等相談員」を配置し、下記相談等を受け付ける他、一部団地では、定期的に団地を巡回し、相談等を受け付ける「高齢者等巡回相談業務」を実施しています。また、一部団地管理サービス事務所に同様の案内や相談を受け付ける「生活支援アドバイザー」を配置しています。

主な 相談内容

- ・UR賃貸住宅の高齢者等世帯を支援する制度の案内・相談
- ・公営住宅窓口の案内
- ・行政の福祉窓口の案内（生活保護・生活困窮者支援相談窓口を含む）
- ・見守りサービスや生活関連情報の提供

知っていますか？ 見守りサービス

住宅内に設置する安否センサーから安否通報を受信したときに、お客様に電話確認し、必要に応じて緊急連絡先に電話連絡を行うサービスです。

料金 月額900円(税抜)

※初期費用・電池交換代が別途必要です。
※詳細は、最寄りの住まいセンターまでお問合せください。

◎お住まいの団地を管轄する住まいセンター等の情報はこちらからご確認いただけます。

～住宅内設備等が故障等により使用できなくなったときは、速やかにご連絡をお願いします～

URお問合せ先一覧

検索



新型コロナウイルスに便乗した悪徳商法にご注意ください。