



MBCテレビ毎月第1、第2金曜日の
16時35分頃放送中

国保で HOT情報

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、加齢に伴う虚弱や老衰を意味します。今回はフレイルの予防策となるストレッチを、鹿児島大学の牧迫飛雄馬教授に紹介していただき、2月3日・10日にお伝えしました。



心と身体の健康寿命を維持するために フレイル予防のストレッチ

「フ」「レ」「イ」「ル」の 文字の形に合わせた 柔軟運動を紹介！



※高齢者の心身機能の維持・向上を研究している鹿児島大学の牧迫飛雄馬教授

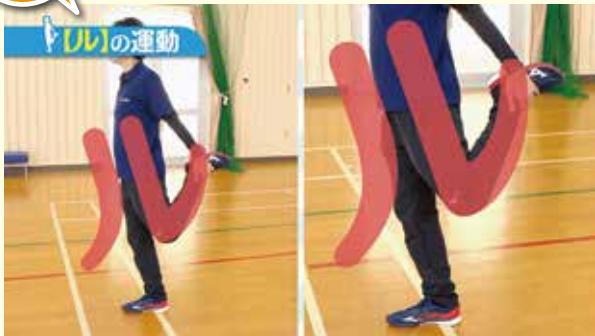


- ①背筋を伸ばして右足を1歩前に出し、つま先は天井に向ける
足の形が「レ」になる
- ②手は膝に添え、太ももの裏とふくらはぎを伸ばし15秒間キープ
- ③前後の足を入れ替えて、同じく15秒間キープ



- ①足を肩幅に広げて手を胸の前で組む
- ②首を前傾させながら肩甲骨や首の周りを伸ばす
横から見ると「フ」の形になる
- ③組んだ両手を左斜め前に移動させて10秒間キープ
- ④右斜め前に移動させて10秒間キープ

ル



- ①背筋を伸ばして立った姿勢から、片足の膝を曲げて後ろで足首を持つ
- ②太ももを伸ばすように15秒間キープ
横から見ると「ル」の形になる
※椅子などで支えながらでもOK
- ③左右の足を入れ替えて、同じく15秒間行う

イ



- ①手のひらを上に向けて両腕を横にまっすぐ伸ばし、身体を横に倒す。
前から見ると「イ」の形になる
- ②脇腹を伸ばすようなイメージで5秒間キープ
- ③これを左右2回ずつ行う

ポイント

柔軟運動は、息を止めずにリラックスした気分で行うこと。運動は体調に合わせて、椅子に座ったままでも構いません。無理のない範囲で、続けることが大切です。

フレイルの対策としては、知的な刺激を受けることや、社会との交流も非常に大切になりますが、まずは日常的に身体を動かすことで、活動量の低下を防ぐことにも繋がります。



鹿児島大学の「オンラインヘルスラボ (KU-OHL)」では、アンケートに回答することでご自身の健康状態がチェックできます。

スマートフォンから簡単に、個別の結果が確認できますので、生活習慣を見直すキッカケとしてご活用ください。