



フレイル予防について ～横中swimming2025～



夏の暑さは、高齢者の身体に大きな負担となります。猛暑により外出や運動機会が減少することで筋力・持久力低下が進みやすくなります。それにより、運動機能や認知機能低下に繋がり、心身の機能が衰える状態【フレイル:虚弱】となり、日常生活に支障が出始め介護が必要になるリスクが高まります。

フレイル予防には運動・食事・睡眠が重要です。今回は、夏に行われた世界水泳にちなんで在宅でも行えるリハビリ(運動・ストレッチ)を紹介します。



【肩回し】

両手を肩にあてて肘で円を描くように回します。

10回×2セット



【腕の挙上】

肘を伸ばしたまま両手を上に挙げます。

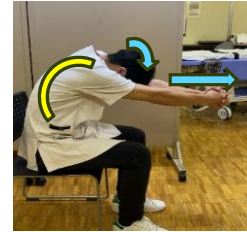
10回×2セット



【背中伸ばし】

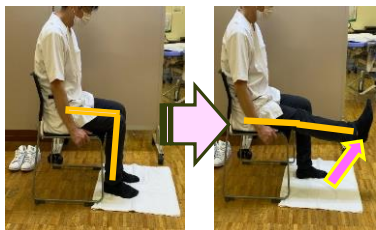
両手を組み頭を下げ背中を丸めながら腕を前へ伸ばします。

10回×2セット



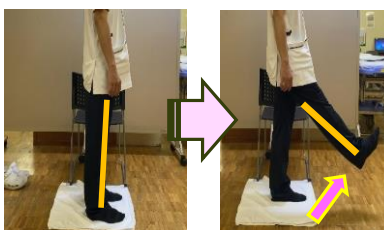
【膝の伸ばし】

つま先を上に向け片膝を伸ばします。各10回×2セット



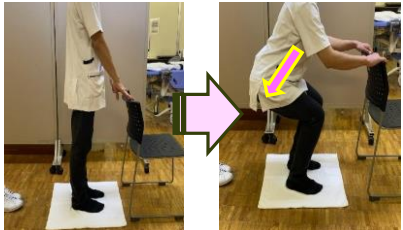
【片足前上げ】

片足を前にゆっくり上げて戻します。各10回×2セット



【ハーフスクワット】

足を肩幅に開きゆっくりしゃがんで戻します。10回×2セット



【編集後記】

世界水泳では日本選手団の活躍が目立ちました。アスリートや水泳選手のようにADLやQOL維持のため日常的に運動習慣を取り入れるよう心がけましょう!

NST委員会 正田(リハビリ)