



前回号もお伝えしたとおり、健康管理またフレイル予防において大切なことは食事と運動です。今回はフレイルを予防する「**運動の効果・種類**」や運動する際に使用する「**靴**」の**選び方・履き方**などについてお伝えします。運動を日々の生活に取り入れることでフレイルの悪循環を断ち切り、健康状態を維持・改善することが期待されます。ご自身ができる運動に積極的に取り組んでいただき、体調を整えるとともにフレイル予防に努めていきましょう。

## 運動の効果と種類

### Q1. フレイルの発症・進行予防に運動は有効ですか？



はい、有効です。フレイル予防における運動は、歩行能力、筋力、身体運動機能、日常生活活動度を改善し、フレイルの進行を予防する効果が期待されます。

### Q2. フレイルの発症・進行予防には、どんな運動が推奨されますか？

筋肉に抵抗をかける動作を繰り返し行う運動（スクワットや腕立て伏せ、ダンベル体操など）や転倒予防に役立つバランスを鍛えるトレーニング（片足立ちなど）などを組み合わせる複合的運動プログラムが推奨されます。

トレーニングの運動強度は中等度から高強度が良く、徐々に強度を上げていくことが推奨されます。



### Q3. 運動の後にサプリメントや食事を摂ると良いのですか？



運動と合わせてアミノ酸を摂取することで下肢筋量や筋力（膝を伸ばす力）等が向上することが報告されています。

## 運動を始める前に

運動を行う際は以下に注意し、無理せず安全に行ってください。

- ・運動をはじめる際は天候や運動を行う場所に十分に注意し、安全に行うようにしましょう。ご自身の無理のない程度に行ってください。
- ・急な運動は危険です。慣れていない方は簡単で軽い運動から、少しずつ体を慣らしていくようにしてください。
- ・病院に通院中の方、服薬治療を行っている方は主治医にご相談のうえ、その指導を守って運動を行ってください。



## 靴選びのポイント



靴選びは、転倒予防や足のトラブル（扁平足、外反母趾、巻き爪など）予防のために大変重要です。

- ☑ 素材は通気性に優れ、ムレにくい
- ☑ 重くない（重い靴は指に負担がかかります）
- ☑ つま先がやわらかく、指が動かせるゆとりがある（1～1.5cm程度）
- ☑ 指の付け根で曲げることができる
- ☑ 靴底に足の裏がきちんと乗る / 靴底が滑りにくい
- ☑ かかとを包む部分が硬く安定している

### 履き方

- ① 紐（マジックテープ・ファスナーなど）を緩めて、足を入れる
- ② 靴の後ろとかかとをトントンとして合わせる
- ③ つま先は指が広がるくらい余裕を持たせる
- ④ 靴の中で足が前にズレないように紐（マジックテープ・ファスナーなど）で締める

## アクティブガイド

**+10（プラステン）：今より10分多く身体を動かそう！**

毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より”10分”多く身体を動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げると言われています。

例えば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

- 例)
- 車ではなく、自転車や徒歩で移動する
  - エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
  - 歩幅を広くして、早く歩く
  - 掃除や洗濯はきびきびと。家事の合間にストレッチ
  - 近所の公園や運動施設を利用する
  - 地域のスポーツイベント、ボランティアに参加する
  - 家族や友人と外出を楽しむ

国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」参照・引用

### 編集後記

新しい年を迎えました。今年の冬は様々な感染症が流行することが懸念されています。引き続きうがい・手洗いなどの感染症対策を行いながら、適度に身体を動かしてリフレッシュし、寒い冬を乗り越えていきたいものです。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



### 出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など安心して暮らすための講座を**無料**で開催します。お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：838-6382 / 直通

FAX：826-0652

