

フレイルを予防する運動療法

東大阪生協病院
理学療法士 笹田寛

まず初めに…自己紹介

リハビリ専門職

理学療法士…基本的動作能力の回復を図るため、治療体操、その他運動を行わせる。

作業療法士…応用的動作能力又は社会的適応能力の回復を図るため、手芸、工作その他の作業を行わせる。

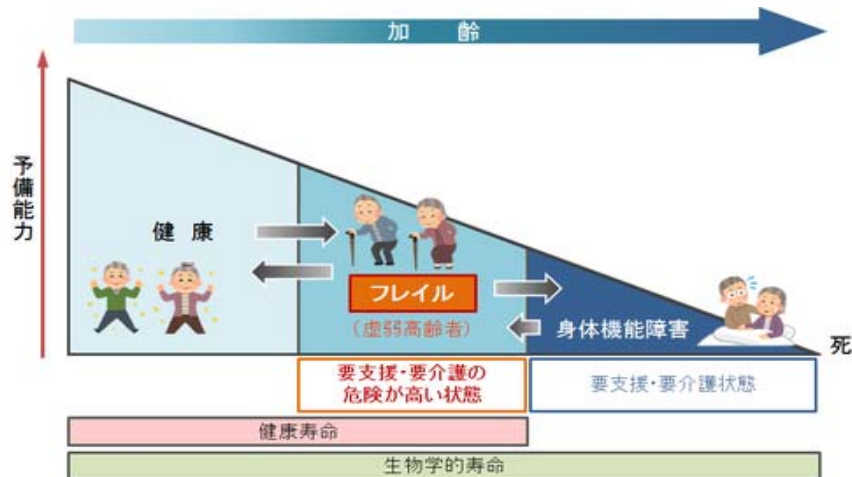
言語聴覚士…言語や聴覚、音声、認知、発達、摂食・嚥下に関わる障害に対して、検査と評価を実施し、訓練や指導、支援などを行う。



フレイルとは

加齢にともない筋力や活動が低下している状態をいいます

フレイルは予防することができます



フレイルとは

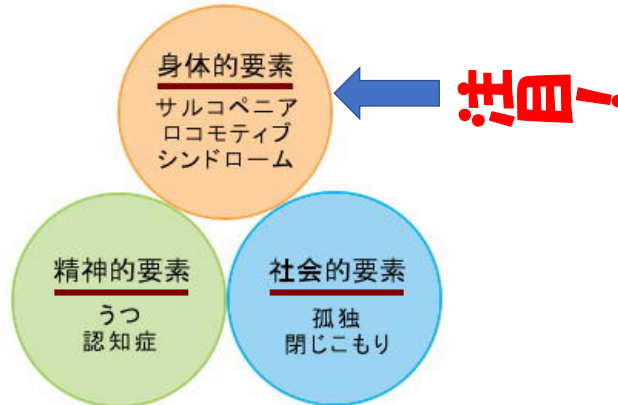
- ①活力低下
- ②交流頻度低下
- ③歩行速度低下(1m/s以下)
- ④握力低下(男性30kg以下、女性20kg以下)
- ⑤体重減少(年間5kg以上)

3項目以上でフレイルと診断、1~2項目で予備軍

フレイルの3つの構成要素

- ①身体的フレイル サルコペニア ロコモティブシンドローム など
- ②精神的フレイル 軽度認知障害 うつ など
- ③社会的フレイル 孤立 貧困 など

フレイルには3つの要因が関わっている



サルコペニア

筋肉の量的な低下と機能的低下（握力、歩行速度で評価）がおきた状態

- ①握力 男26kg 女18kg以上が基本 握力計で評価は簡単
- ②指わかテスト ふくらはぎの自己評価
- ③歩行速度 1秒あたり0.8~1.0m 横断歩道を渡りきれるか？



「サルコペニア(筋肉の衰え)」を測るには？

「指輪っか」テスト



親指と人さし指で「輪っか」をつくり、
ふくらはぎを囲む

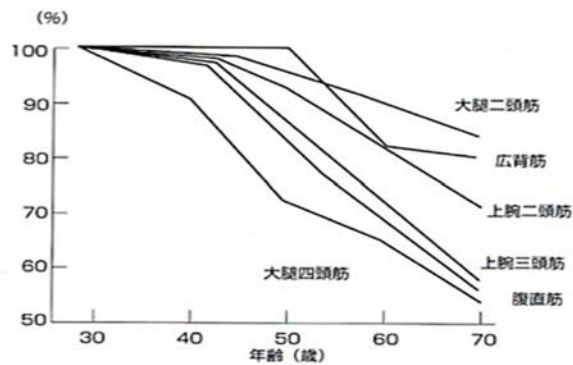


飯島勝矢さんの講演資料から

筋の老化

＜加齢による筋断面積の低下＞

(船渡和男, 福永行夫：
運動実践の筋力に及ぼす効果-
筋骨格系の加齢変化と
トレーナビッチャー
JJ-sprtscience,
651-65,1955より安部らの
未発表資料)



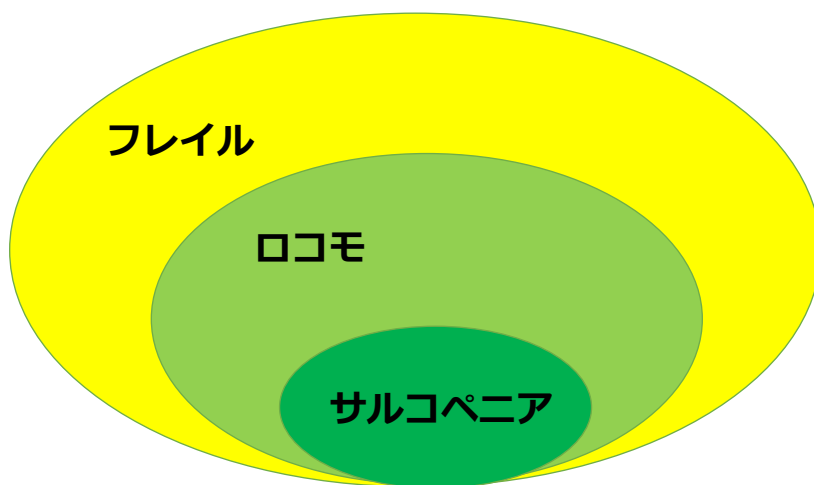
ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に提唱しました。「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。



注：運動器とは骨や軟骨、関節、筋、神経といった身体運動を可能にする器官

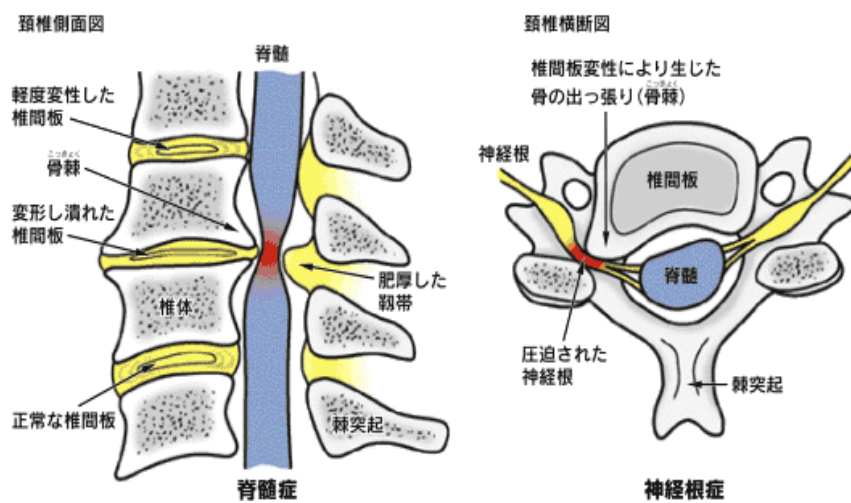
ロコモティブシンドロームとは



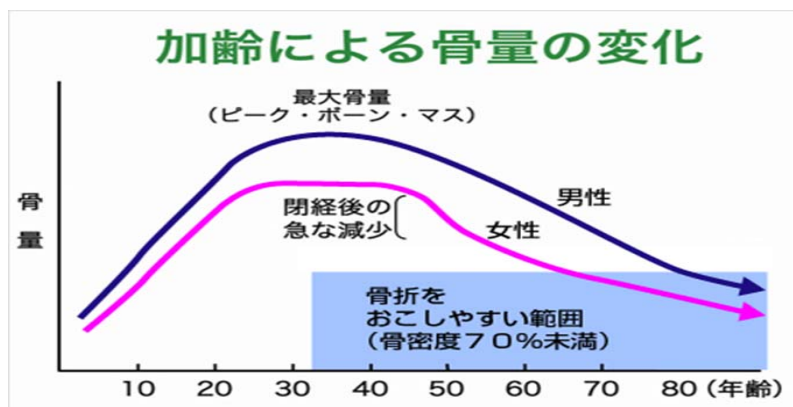
ロコモの代表的疾患

- 筋、神経→サルコペニア、様々な麻痺
- 関節→変形性関節症（変形性膝関節症、変形性股関節症など）
変形性脊椎症（頸椎症性脊髓症、腰部脊柱管狭窄症など）
- 骨→骨粗鬆症（それに引き続く腰椎圧迫骨折など）

ロコモの代表的疾患



骨の老化



ロコモかどうかチェック！！



ロコチェック

- ①家の中でつまずいたり、滑ったりすることがある。
- ②片足で立って靴下がはけない。
- ③階段を上るのに手すりが必要である。
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない。



ロコチェック

- ⑤15分ぐらい続けて歩けない。
- ⑥布団の上げ下ろしや、掃除機の使用が困難である。
- ⑦2kgぐらいの買い物をして持ち帰るのが困難である。



→これらが1つでも当てはまると「ロコモ」の疑いあり！

ロコトシ

ロコモを防ぐためのトレーニングです。

- ・スクワット
- ・片脚立ち
- ・かかと挙げ

※回数や方法に注意してください。無理は禁物！！

ロコトシ

実際にやってみましょう



ロコトシ

スクワット



- ・ 5～6回を1日3セット
- ・ 深く屈みすぎない
- ・ 息を止めない
- ・ 膝を前に出さない

ロコトシ

スクワット



深くかがみすぎ



膝がつま先より前

ロコトシ

片脚立ち



- ・ 左右1分間ずつ、1日3回行う
- ・ 足は高くあげなくてもよい

ロコトシ

片脚立ち



足を上げすぎ

ロコトシ

かかと挙げ



・ 1日10~20回を2~3セット

・ 上げ下ろしはゆっくりと

ロコトシ

膝伸ばし



・ 1日左右交互に10秒×5回を2~3セット

・ 膝を伸ばすのを意識して

・ 背中はそのらないように

ロコトシ

腿上げ



- ・ 1日左右10回を2～3セット
- ・ 高く上げすぎないように
- ・ 背中はそのらないように

運動の種類

レジスタンス運動…抵抗を加えた運動、いわゆる筋力トレーニング

有酸素運動…ウォーキング、水泳、自転車等

ストレッチ



運動の強度、注意点

運動の強度は脈拍数をもとに判断
(220-年齢) × 0.7

60歳…110回/分

70歳…105回/分

80歳…100回/分

- ※次の日に疲労が残らない程度
- ※痛みが出れば中止
- ※体調が悪ければ無理はしない
- ※心臓やその他持病がある場合は主治医に相談を



運動の強度、注意点



- ・大事なのは続けること！
- ・初めから回数を多くしたり、負荷を強くせずに自分のペースで

グループで行うことで楽しく続けられるかもしれません

スクエアステップ

筋力の維持、増強 認知症予防 閉じこもりの防止

さらにフレイル予防へ



ご清聴ありがとうございました

