

# フレイル予防体操

No.3

## バンザイ

< 注意 > 肩やひじ、腕に痛みのある方は無理のない範囲で行ってください



### 運動の注意点

- 無理をせず痛みのない範囲で、少しずつ休みながら行う。
- 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がける。
- 体調の悪いときは決して無理をせずに休む。
- 椅子や机を使用するときは安定したものを使い、パイプ椅子やキャスター付きの椅子など、軽いものや動くものは使用しない。

### 手順 (10回×3～5回)

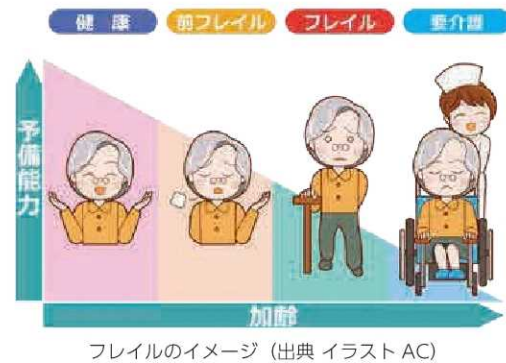
- ① 両脇を開き、指先を上に向けて、ひじを肩の高さまで上げる。  
※ 手の平を前に向ける
- ② 両脇を開いたまま、肩を中心に指先を下に向ける。  
※ 手の平を後ろに向ける
- ③ ①と②をゆっくり繰り返す

### POINT!!

胸を張りましょう

### ● フレイルとは

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならなくとも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱ってきた状態を「フレイル」といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。



### ● 毎日の食事で元気な身体づくり — 毎日7食品以上をめざして —



左記の10食品を毎日食べれば、栄養バランスがよくなります。1日7食品以上食べることをめざして食事をしましょう。特にフレイル予防には、筋肉のもととなる「たんぱく質」を多く含む食品（魚や肉、乳製品、卵、豆）を意識して食べましょう。

# 健やか広場 ▶ ヒートショックに気を付けましょう

## 寒い冬は要注意

いよいよ冬本番——。この季節は、暖房によって暖かい場所と冷え切った場所での温度差が大きく、体に大きな負担をかけてしまいます。何気ない行動が命にかかわる事態を引き起こしてしまうかもしれません。

### 年間1万人以上が死亡

ヒートショックとは、体が急に冷やされたり温められたりすることによって、急激に血圧が上下し体に悪影響が出る状態をいいます。例えば入浴時、暖かい部屋から寒い脱衣所に移動すると、その温度差で血管が収縮し血圧が上がります。衣服を脱ぎ寒い浴室に入ると、さらに血圧は上昇します。一方、湯船につかり体が温まると、血管が拡張し血圧が急に下がります。こうした急激な血圧の変化が体に加わると、脳を循環する血液が減り、めまいや意識を失うリスクが高まります。浴槽につかっているときに意識を失うと、溺れてしまう可能性もあります。また、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など、深刻な病気を引き起こすこともあ



り、日本では年間1万人以上の方がヒートショックが原因で亡くなっています。

### 冬を安全に過ごす「家庭でできる対策」

暖かい場所と冷えた場所の温度差が「10℃以上」あると危険です。ヒートショックは急激な温度変化によって起こるので、できるだけ温度差が発生しないように心がけることが重要です。めまいやふらつきを感じた場合は、その場に座るか横になるなど、できるだけ体を低くして気分が落ち着くまでじっと待ちましょう。

- 《脱衣所》
  - 入浴前に、ほかの部屋からの暖気や小型の暖房器具を利用して暖める。
  - 湯が沸いた浴槽をかき混ぜたり、高い位置からシャワーでお湯を溜めるなど、蒸気で浴室全体を暖める。
- 《浴室》
  - かけ湯をして体を徐々に温め、40度程度の熱すぎない湯で入浴する。湯につかる時間は10分を目安にする。
  - 浴槽から出るときはゆっくりと立ち上がる。
  - 食後すぐの入浴や入浴前の飲酒は避ける。
  - 薬は決められた飲み方で服用する。血圧が高い方は医師に相談し、薬などでしっかりとコントロールする。
- 《トイレ》
  - 暖房便座や足元に暖房器具を設置する。
  - 排便時にいきむと血圧が上がります。排便後は急激に血圧が下がるため、いきみすぎないように注意する。
- 《起床時》
  - 起き上がる前に、布団の中で手足の曲げ伸ばしなどのストレッチをし体を温める。
  - 手が届くところにカーディガンなど、すぐに羽織れるものを用意する。
- 《脱衣所》
  - 入浴前後でコップ1杯程度の水分を摂取する。
  - 家族がいる時間帯や冷え込まない日中に入浴を済ませる。
  - 入浴前に同居者に一声かける。
- 《トイレ》
  - 暖房便座や足元に暖房器具を設置する。
  - 排便時にいきむと血圧が上がります。排便後は急激に血圧が下がるため、いきみすぎないように注意する。
- 《起床時》
  - 起き上がる前に、布団の中で手足の曲げ伸ばしなどのストレッチをし体を温める。
  - 手が届くところにカーディガンなど、すぐに羽織れるものを用意する。