

「フレイル予防に関する運動指導」

株式会社共笑コンディショニング

健康運動指導士 古川公成

❖フレイルの要因❖

身体的問題

- ロコモディブシンドローム
- サルコペニア
- 脳卒中などの後遺症
- 目や耳の衰え
- 低栄養 など

精神・心理的問題

- 認知機能低下
- 気持ちの落ち込みや意欲の低下
- うつ症状
- 身体が思うように動かないことに対するストレス

社会的問題

- 閉じこもり
- 経済的困窮
- 独居
- 近所に友人や頼れる人がいない など

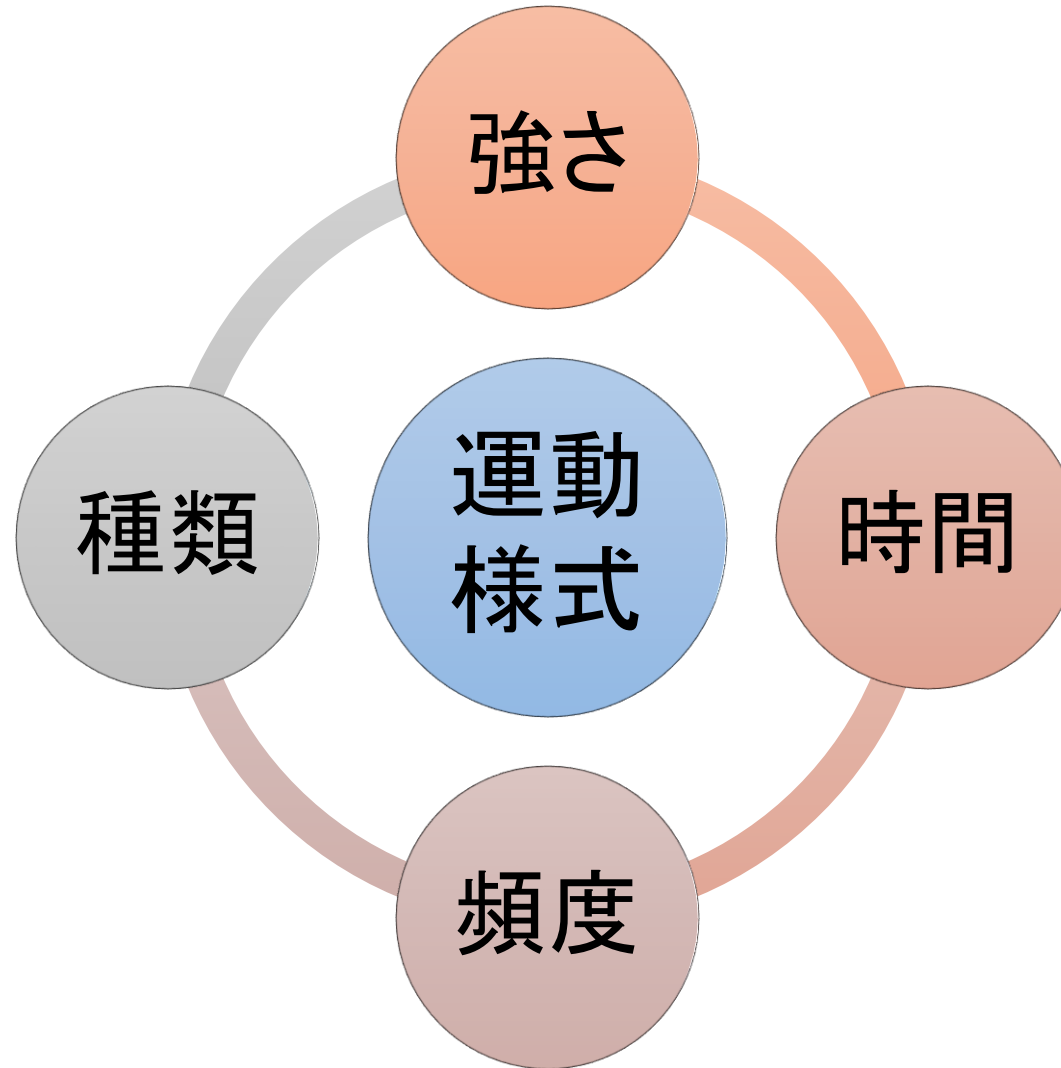
❖ 生活習慣の改善 ❖

運動

休養

栄養

❖ 運動の要素 ❖



❖ 運動の要素 ❖

運動の種類・・・**有酸素運動とレジスタンス運動**（低負荷かつ高頻度）水中運動は有酸素運動とレジスタンス運動がミックスされた運動なので有用です。

運動の強さ・・・・・・最大酸素摂取量*の**50%前後**（中程度の強さ）「楽である」または「ややきつい」程度

運動の負荷量・・・歩行運動では1回15～30分を1日2回（できれば食後）
歩行では1日約1万歩 消費エネルギーでは1日160～240kcal

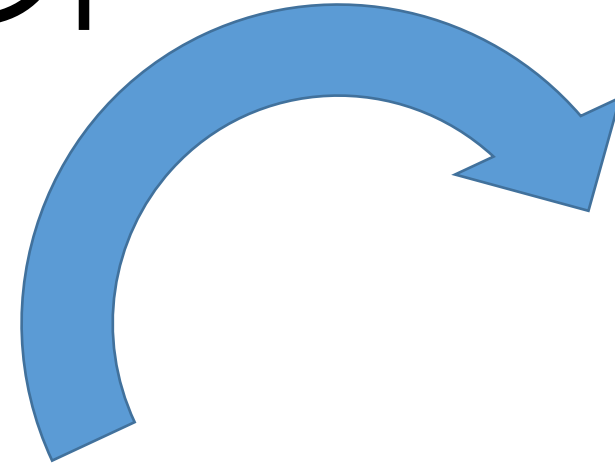
運動の頻度・・・・・・日常生活の中に組み入れ、できれば毎日 少なくとも**3日/週**

◎運動指導の注意ポイント

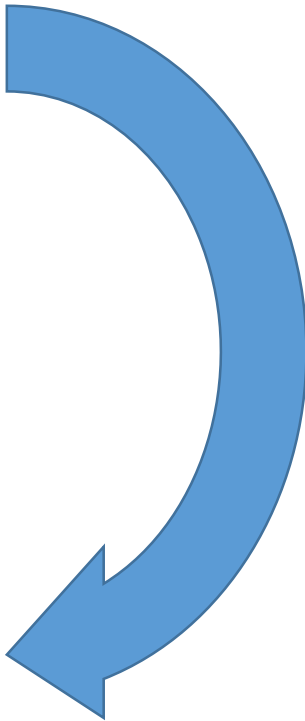
- 体調確認
- 周囲の確認(安全)
- 動作説明



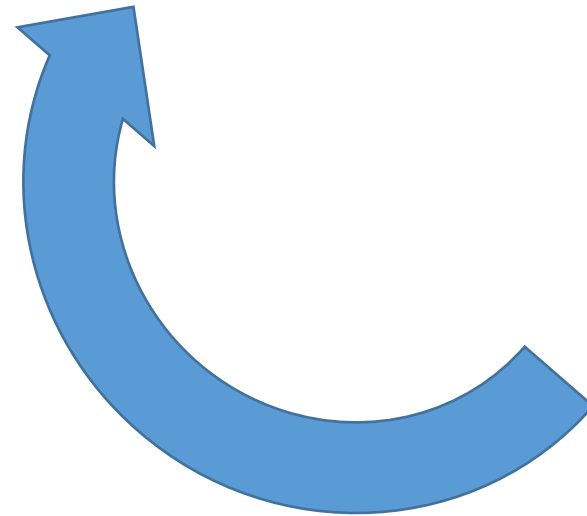
洞察



修正



動機づけ



片足立ちバランス



目的: バランスの強化
部位: 下肢、脊柱起立筋
中殿筋

動作: 片足になり静止

回数: 30秒 × 3セット

注意点: 直ぐ掴まれる場所で行い
バランスを崩しそうになっ
たら、無理せず足をつく

◎運動目標

目標：そこに行き着くように、またそこから外れないように目印とするもの。

目標：ふくらはぎを3cm太くする。

手を使わなくても椅子からの立ち上がりができるようになる。

※目標は関節運動を主に挙げていますが、個人の目的意識によってなかなか継続することが難しくなります。その他目標も参考に個人のライフスタイルに合わせた達成可能な目標設定が必要になると考えます。

◎運動目標リスト

- ①足関節の底背屈(30回×3セット)
- ②股関節の屈曲(20回×3セット)
- ③膝関節の伸展(左右30秒静止×3セット)
- ④股関節の内外旋(20回×3セット)
- ⑤スクワット(10回×3セット)
- ⑥片足立ちバランス30(30秒×3セット)
- ⑦ゆっくりスクワット(10回×3セット)
- ⑧片足立ちバランス60(1分×3セット)
- ⑨股関節の内外転(10回×3セット)
- ⑩ランジ(10回×3セット)

◎運動目標リスト

- ⑪ハンドグリップ(30回×3セット)
- ⑫12分間歩行(3分ゆっくり、3分早く)
- ⑬24分間歩行(3分ゆっくり、3分早く)
- ⑭竹踏み(その場足踏み)10分
- ⑮タオルギャザー(30回×3セット)
- ⑯アームカール(ペットボトル) 20回×3セット
- ⑰ショルダープレス(ペットボトル)) 20回×3セット
- ⑱サイドレイズ(ペットボトル)) 20回×3セット
- ⑲椅子腹筋(30回×3セット)
- ⑳骨盤の引上げ(30回×3セット)

①足関節の底背屈



目的: 下腿の強化

部位: 前脛骨筋

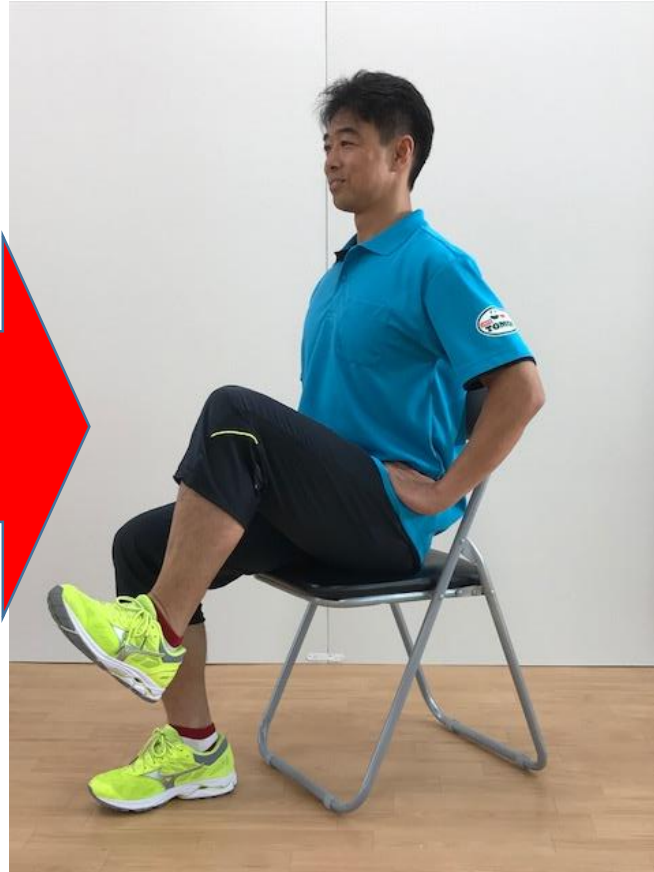
腓腹筋

動作: 椅子に座り、踵を上下、
つま先を上下する

回数: 30回 × 3セット

注意点: つま先は母指球を付ける

②股関節の屈曲



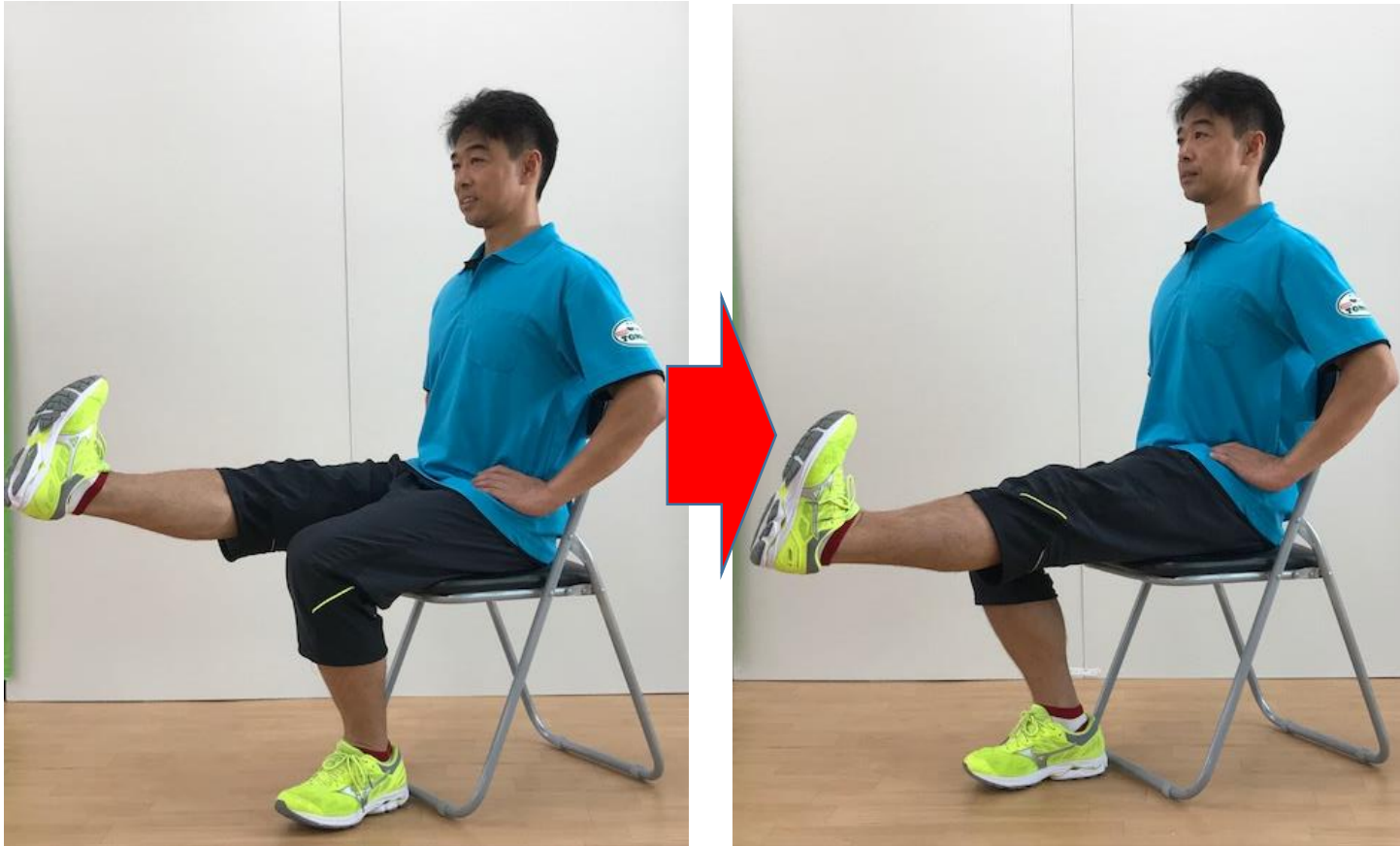
目的: 大腿部・下腹部の強化
部位: 大腿直筋、腹直筋
大腰筋

動作: 椅子に座り、左右交互
に腿上げする

回数: 30秒 × 3セット

注意点: 腿上げするときの姿勢
膝の向きが開かないよ
うにする

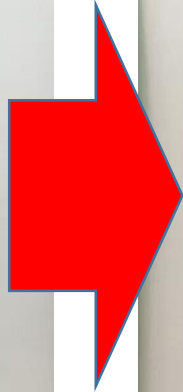
③膝関節の伸展



目的：太ももの強化
部位：大腿四頭筋
動作：椅子に座り、片足膝を伸ばして止める
回数：30秒×3セット

注意点：足首を曲げ、膝を出来るだけ伸ばす

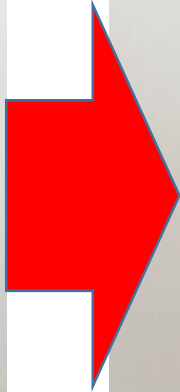
④股関節の内外旋



目的：股関節の強化
部位：内転筋・外転筋
動作：椅子に座り、両膝と足首
を揃え開閉する
回数：20回×3セット

注意点：足を開きすぎない。

⑤スクワット



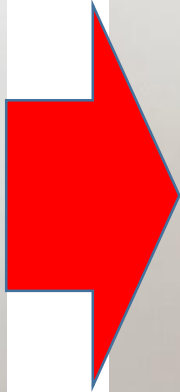
目的: 下肢筋力の強化
部位: 大腿四頭筋、大殿筋
下腿三頭筋

動作: 肩幅に足を開き、中腰になり立位に戻る

回数: 10回 × 3セット

注意点: 膝がつま先より出ないように腰を下ろし息を止めない

⑦ゆっくりスクワット



目的: 下肢筋力の強化
部位: 大腿四頭筋、大殿筋
下腿三頭筋
動作: 肩幅に足を開き、中腰になり立位に戻る
1回を10秒かけてゆっくり行なう

回数: 10回 × 3セット

注意点: 膝がつま先より出ないように腰を下ろし息を止めない

⑧片足立ちバランス60

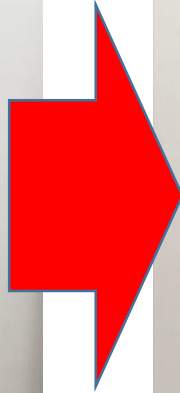


目的: バランスの強化
部位: 下肢、脊柱起立筋
中殿筋

動作: 片足になり
回数: 60秒 × 3セット

注意点: 直ぐ掴まれる場所で行い
バランスを崩しそうになっ
たら、無理せず足をつく

⑨股関節の内外転

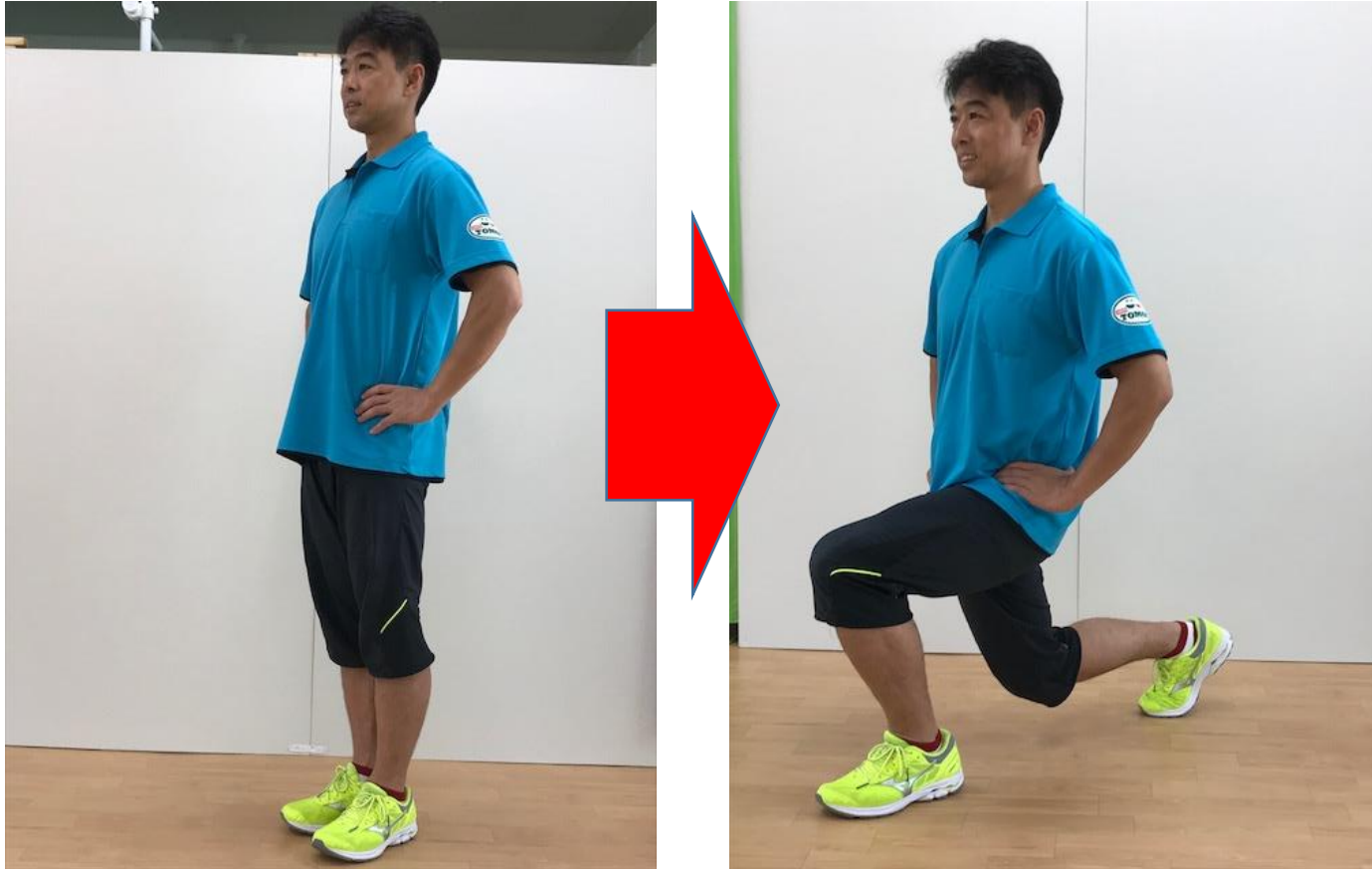


目的: 中殿筋・内転筋の強化
部位: 中殿筋、内転筋
動作: 立位で椅子などを掴み、
片足を外側・内側に動か
す(左右行う)

回数: 10回 × 3セット

注意点: 姿勢を崩して無理に上
げない(外転45度)

⑩ランジ



目 的: 下肢筋力の強化

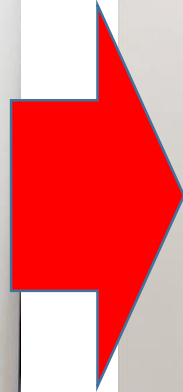
部 位: 大腿四頭筋、大殿筋
ハムストリング、腓腹筋

動 作: 立位から片足前に踏み出し中腰で前後に脚を開く、
足を戻し反対足も行う

回 数: 10×3セット

注意点: 片足踏み出した時の膝の
向きがつま先と同方向にする

⑪ハンドグリップ



目 的：握力の強化

部 位：前腕

動 作：手のひらを開く
力強く握る

回 数：30回×3セット

注意点：指をしっかりと開く握る

⑫12・24分間歩行



目 的:全身持久力の強化

部 位:全身

動 作:歩幅を広く、腕を大きく振りながら、3分ゆっくり、3分早くあるく

回 数:12分～24分間

注意点:体力に応じ早く歩く時間を調整する

⑮ タオルギャザー



目的: 足指の強化

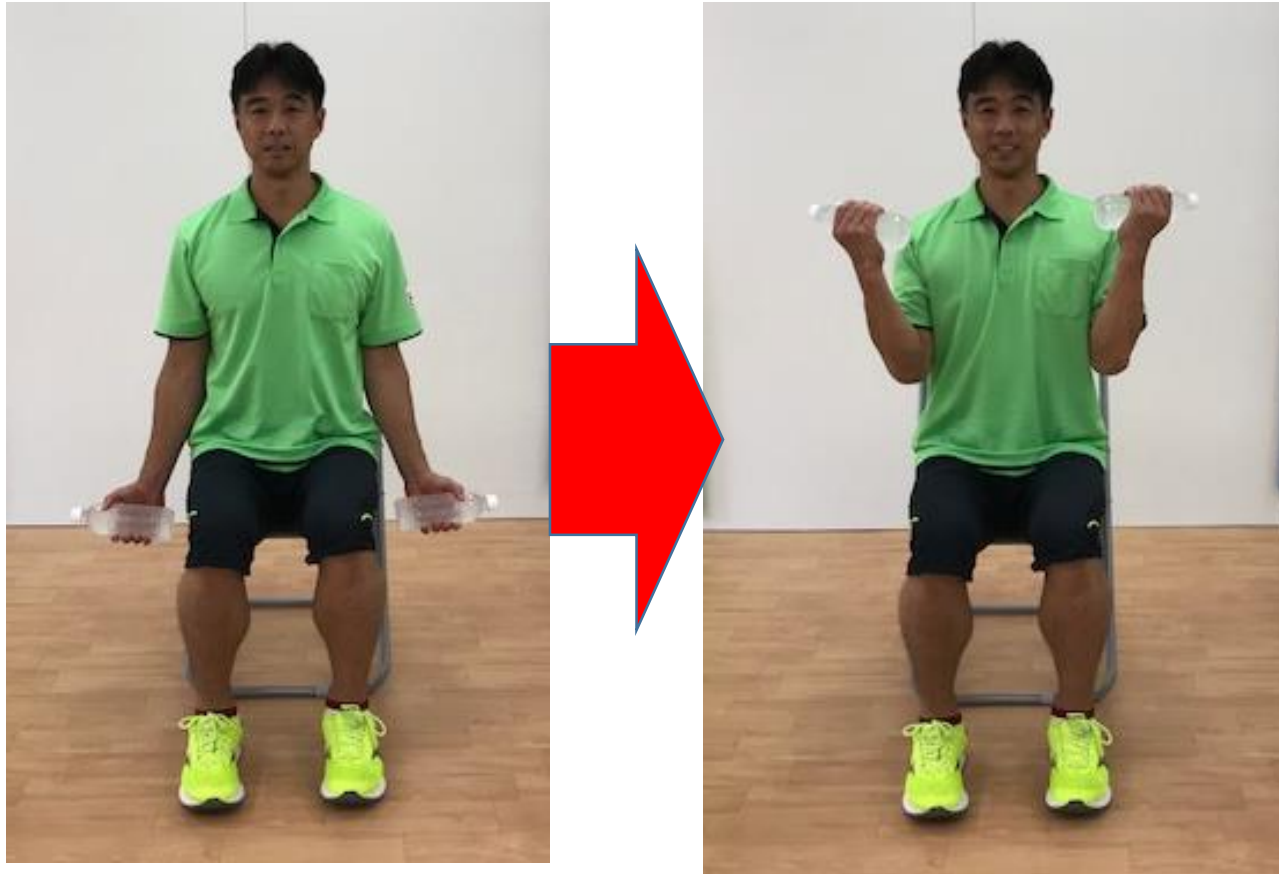
部位: 足底筋

動作: タオルの広げ端に両足を置き指でタオルを引き寄せる

回数: 30回 × 3セット

注意点: 足指関節を良く動かしてから行う

①⑥アームカール(ペットボトル)



目的: 上腕の強化

部位: 上腕二頭筋

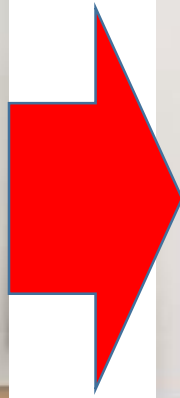
動作: ペットボトルを両手に持ち
肘を曲げ伸ばしを行う

回数: 20回 × 3セット

注意点: 重さ500ml

肘を後ろに引かない

⑪ショルダープレス(ペットボトル)



目 的: 肩周囲の強化

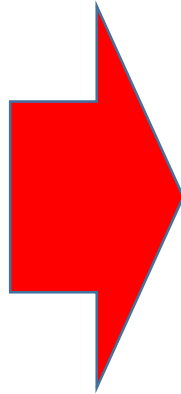
部 位: 肩・上腕三頭筋

動 作: ペットボトルを両手に持ち
肘を曲げ肩の位置から上
へ肘を伸ばす

回 数: 20回×3セット

注意点: 肘を伸ばす時腰をそらない

⑱ サイドレイズ(ペットボトル)



目的: 肩の強化

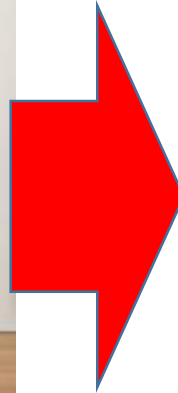
部位: 三角筋

動作: ペットボトルを両手に持ち
両腕を肩の高さまで横
に上げる

回数: 20回 × 3セット

注意点: 腕を横に開くとき腰をそ
らない

①9椅子腹筋



目的: 上体お越しの強化

部位: 腹直筋

動作: 背もたれから背を離し、
椅子に座り腕を組み
上体を倒して戻す

回数: 30回 × 3セット

注意点: 上体を倒す時に腰がそ
り過ぎないように

②〇骨盤の引上げ



目 的：骨盤動作の改善
部 位：腹斜筋・腰方形筋

動 作：椅子に座り、片方のお尻
を左右交互に引き上げる

回 数：30回×3セット

注意点：姿勢が崩れないように
骨盤を引き上げる

◎その他目標リスト

- ①温泉に出かける。
- ②健康教室(スポーツクラブ等)に週2回通う。
- ③デイサービスで運動する。
- ④たんぱく質を多く摂取する。
- ⑤趣味の場所へ出かける。
- ⑥2人と以上会話する。
- ⑦7時間睡眠をとる。

ご清聴ありがとうございました。

