

みんなの 健康羅針盤

いつまでも健やかに過ごすために、自分の身体機能や栄養状態を客観的に知ることが大切です。そして正しい対策を実践することで、健康長寿を目指しましょう。

Vol.23

4つの運動で動けるからだを保つ フレイル対策 その②

誰しも避けられない、加齢に伴う身体機能や認知機能の低下。しかし、からだ動かせるうちから、運動を日課として習慣づけることで、その低下を抑えることができます。今回フレイル対策としてご紹介するのは「有酸素運動」、「筋トレ」、「バランス運動」、「有酸素+脳トレ」の4つを組み合わせることで、動けるからだを維持するプログラム。最初はそれぞれ5分程度から試してみましょう。食後90分ほど経過してから行うのがよいとされているので、例えば昼食の後など一日のうちで取り組む時間を決めておくと習慣化できます。

「有酸素運動」でスタミナアップ

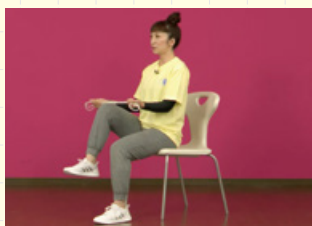
有酸素運動は体内の糖質や脂質を使うことで脂肪を減らしつつ筋肉をつけ、心肺機能を向上させるのでスタミナアップが期待できます。先端に重りのついた短いロープを用意し、座ったままでロープを縄跳びのように回しながら、足踏みをしたり、かかとやつま先を上げ下げしたりします。



有酸素運動／座って縄跳び。酸素を消費し、脂肪を減らして筋肉をつけます。

「筋トレ」で筋肉量を維持

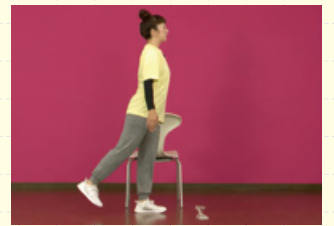
筋トレは、筋肉に負荷をかけることで、筋力の維持や向上効果を期待できます。歩行、立ち上がりなどの動作を支える大腿四頭筋を強化することがポイントです。椅子に浅く座って両手に持ったロープを目標に足を持ち上げます。その時、ひざの角度を直角にしたり、ゆるい角度にしたり、角度を変えることで負荷量を調整できます。



筋トレ／足の持ち上げ。筋力の維持・向上を目指します。

「バランス運動」で転倒予防

バランス能力の強化により、転びにくくなる効果が期待できます。バランスの基本は、片足立ちです。歩行は、片足で立つことの繰り返しなので、片足でしっかり立てるということは、しっかり歩行できることにつながります。バランス運動は、片足立ちに必要な筋肉を鍛えることをポイントに、歩くだけでは鍛えられない筋肉にもアプローチする運動です。椅子につかまって、片足を振り子のようにスイングさせたり、椅子の座面にお尻が触れるようにスクワットしたり、無理をせず安全を確保しながら行います。



バランス運動／足のスイング。安定した歩行、転倒予防につながります。

「有酸素+脳トレ」(デュアルタスク)で認知機能アップ

日常生活において、人は一つのことだけをしている状態というのは極めて少なく、家の中を歩きながらでも複数のことを同時にこなしています。デュアルタスク運動は、足踏みなどの有酸素運動をしながら、例えばフルーツを思い浮かべて「リンゴ、カキ、ミカン」などとリズムよく声を出すこと。認知機能の維持・向上効果などが期待できます。「通いの場」などで、複数人で行う場合は向かい合ってゲーム感覚で行えるため、コミュニケーションをはかる手段としても役立ちます。



有酸素+脳トレ／足の運動と声出し。からだ脳を同時に使い認知機能をアップ。

日頃から買い物や散歩などでよく歩いているという方でも、フレイル対策として、このような運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。健康に生活できている状態をできるだけ長く維持することを目標に、試してみてください。

タニタSTOP! フレイル健康体操はコチラ



※からだを動かすことに不安な方や痛みを感じる方は、かかりつけ医師にご相談下さい。
※椅子を利用する場合は、キャスター付きやからだ深く沈むソファは避けて、背もたれがある安定したものをご利用下さい。