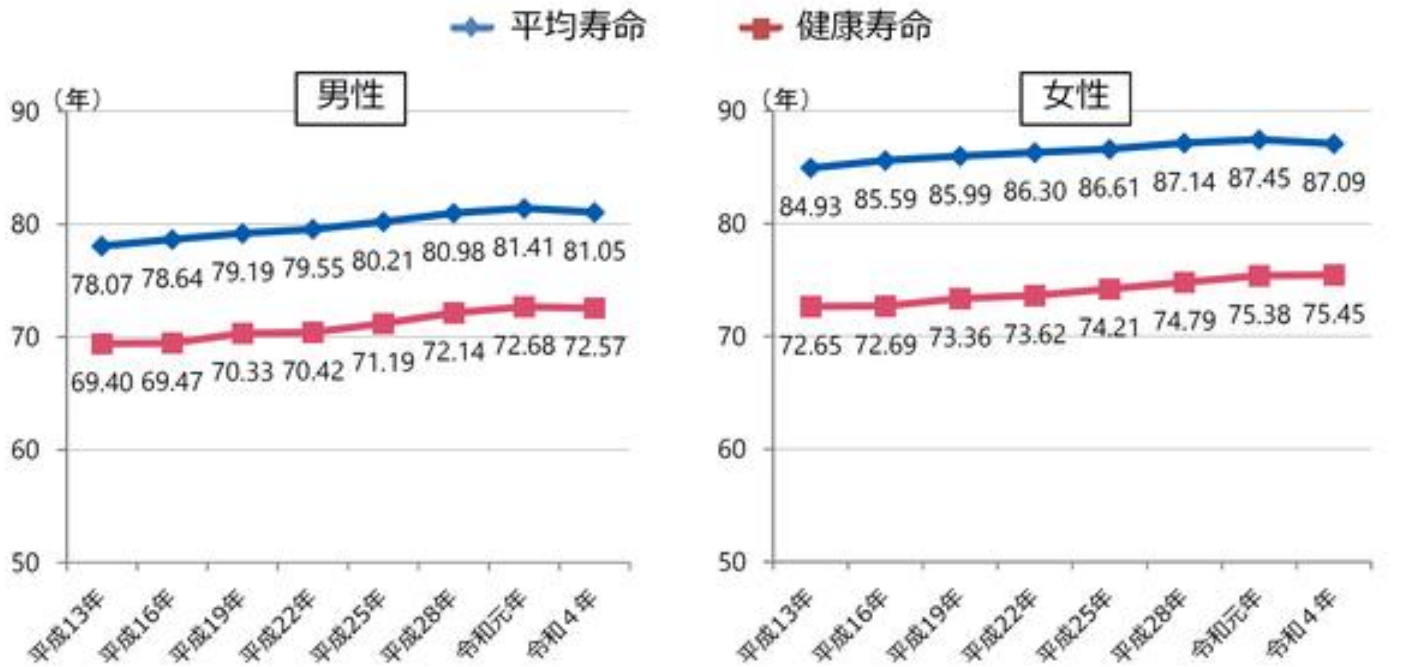


フレイルと運動



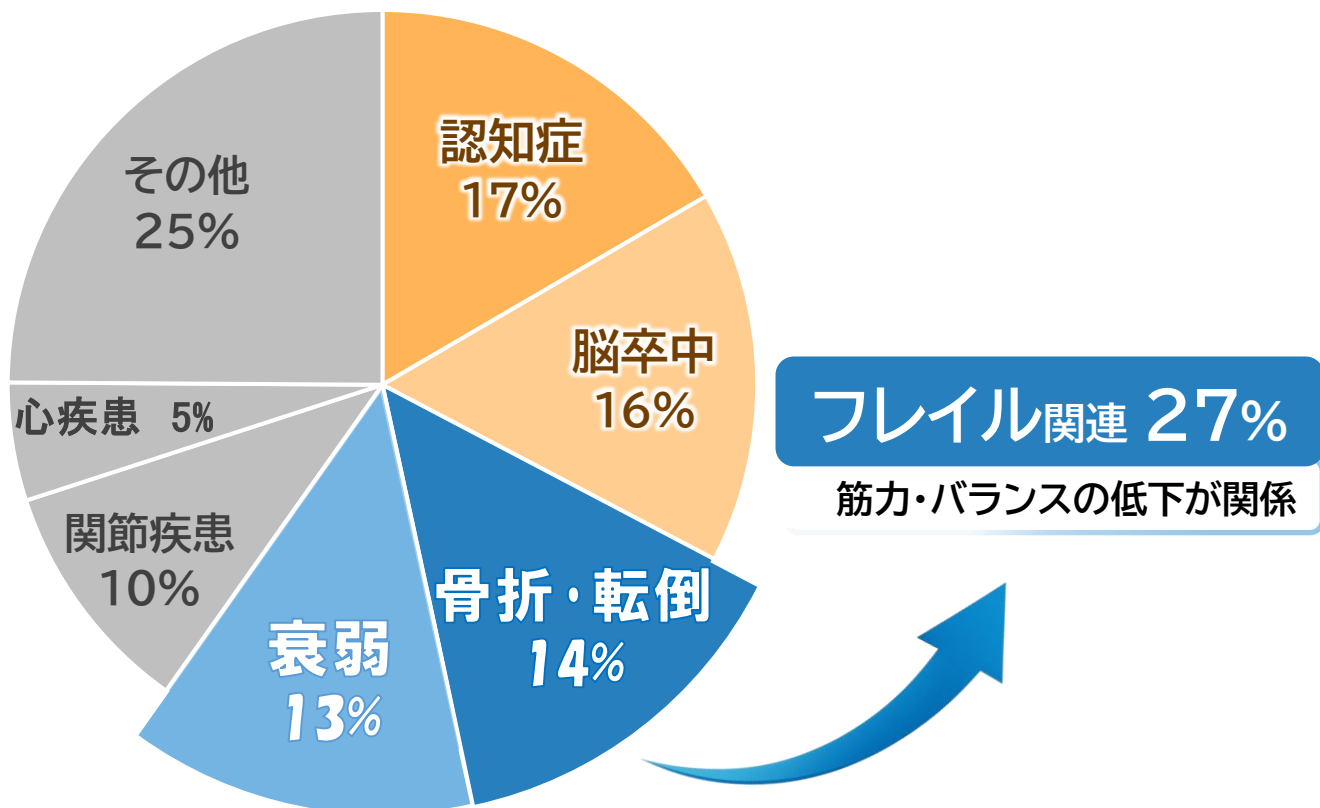
芦屋市リハビリ専門職ネットワーク
芦屋PTOTST連絡会

日本人の健康寿命は年々延長

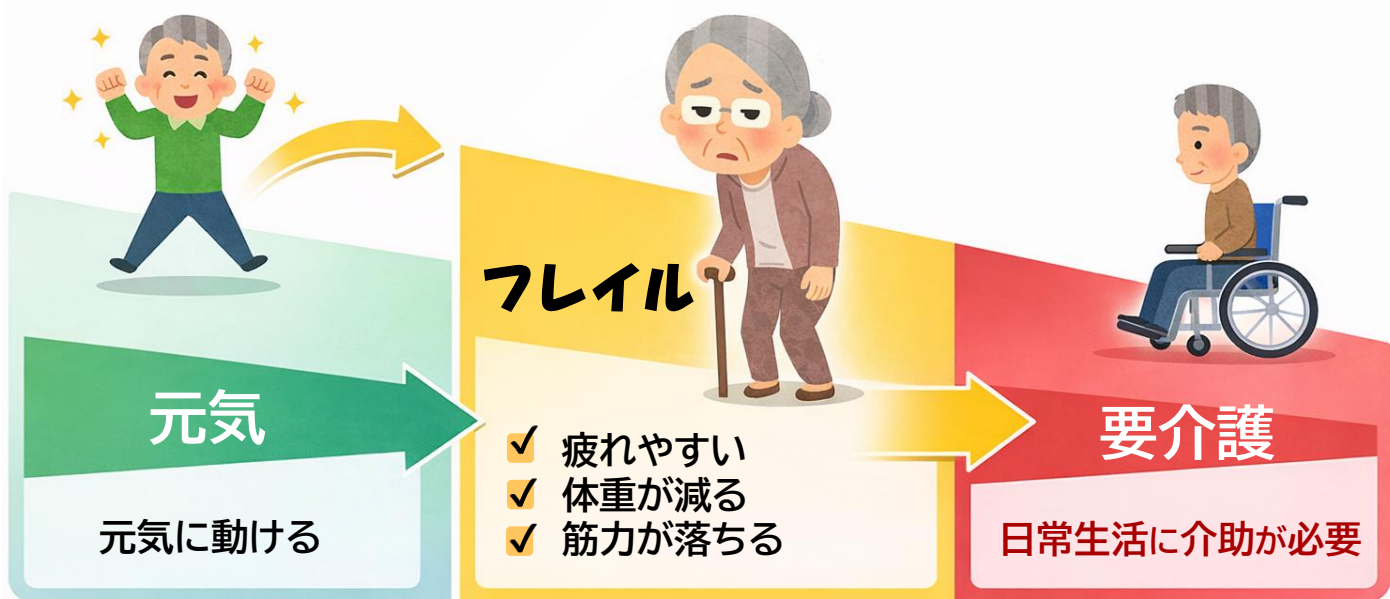


【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元・4年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働科学研究において算出

介護が必要となる原因



フレイルとは？



フレイルは**予防・改善**できます

フレイルは体・心・社会の問題

カラダの側面

- ✓ 筋肉量の減少
 - ✓ 肺活量の減少
 - ✓ バランスの低下
- など

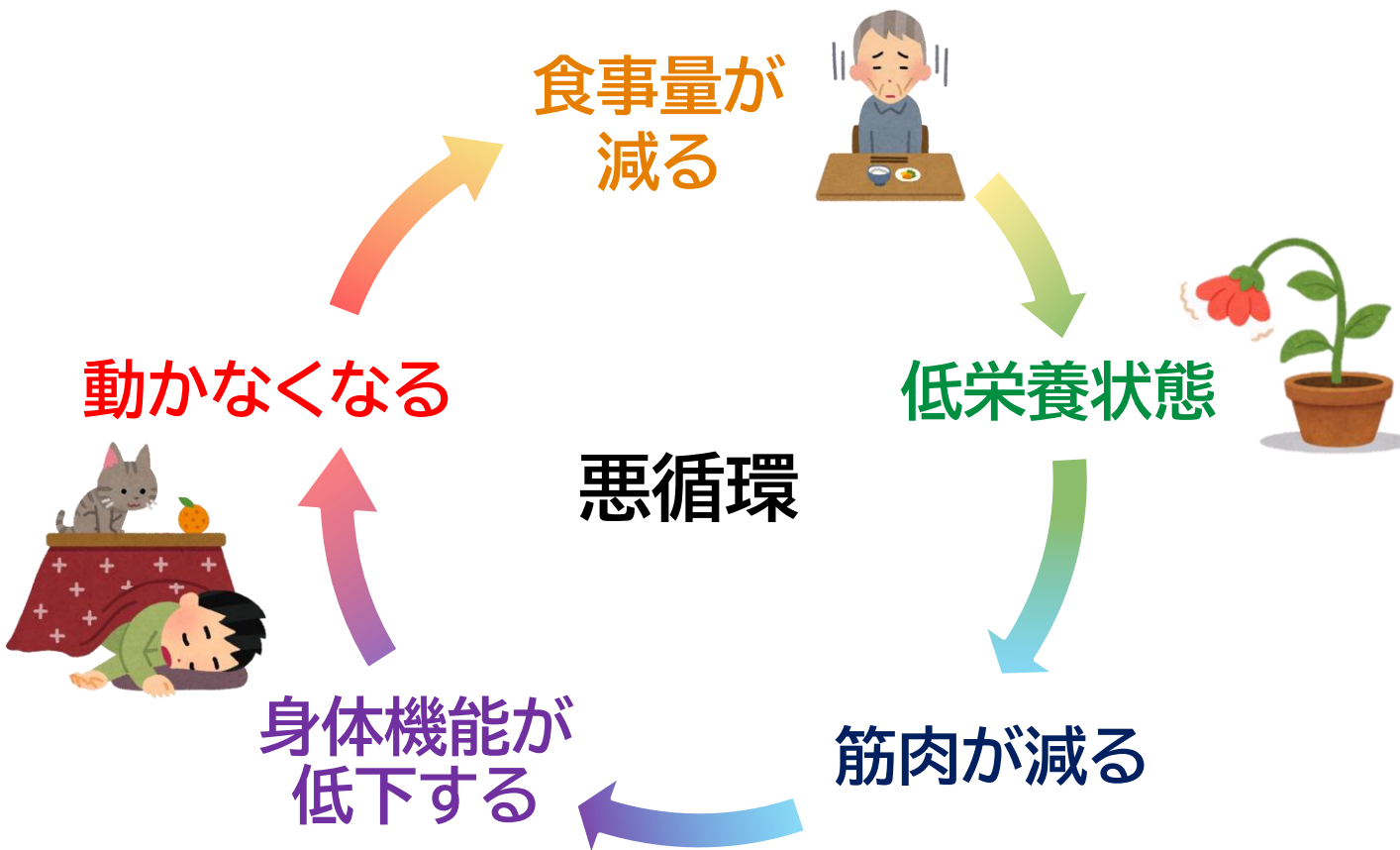
ココロの側面

- ✓ 気分の落ち込み
 - ✓ 不安が強くなる
 - ✓ 対応力の低下
- など

社会の側面

- ✓ 社会的な孤立
 - ✓ 経済力の不足
 - ✓ 引きこもり
- など

フレイルサイクル



今日測定する4つの身体機能

握力

全身の筋力



5回立ち座り

下肢筋力



片脚立位

バランス



5m歩行

歩く速さ



フレイルチェック

簡単な項目で確認しましょう！

握力



男性 → **28kg**未満

女性 → **18kg**未満

フレイル要注意！

握力が弱いと要介護や死亡のリスクが高まります

年齢	男性	女性
65～69歳	37.1kg	23.4kg
70～74歳	35.4kg	22.7kg
75～79歳	33.1kg	21.2kg
80～84歳	30.9kg	19.9kg
85～89歳	27.2kg	18.6kg

Takao Suzuki et al : Are Japanese Older Adults Rejuvenating? Changes in Health-Related Measures Among Older Community Dwellers in the Last Decade

5回立ち上がり

手を使わずに椅子から5回立ち座りするのにかかる時間
足の筋力と身体機能を評価する検査です

12秒以上 → 転倒リスクが高まる



年齢	男性	女性
65～69歳	8.1秒	8.4秒
70～79歳	9.2秒	10.2秒
80～89歳	10.6秒	12.7秒

Bohannon RW. Reference values for the five-repetition sit-to-stand test: a descriptive meta-analysis. J Geriatr Phys Ther. 2006;29(2):64-67.

片足立ち 何秒立てますか？



10秒未満 → 要注意
5秒未満 → 転倒高リスク！

バランス能力と転倒リスクを評価

年齢	男性	女性
65～69歳	26.9秒	21.7秒
70～74歳	24.2秒	19.4秒
75～79歳	18.3秒	12.9秒
80～84歳	14.9秒	8.9秒
85～89歳	11.2秒	7.4秒

Springer BA, et al. Normative values for the unipedal stance test with eyes open and closed. *J Geriatr Phys Ther.* 2007;30(1):8–15.

5m歩行

5mを**普通の速さ**で歩く時間を測り、歩行能力や生活自立度を評価する検査です

5秒以上 → フレイルや転倒、介護のリスクが高まる

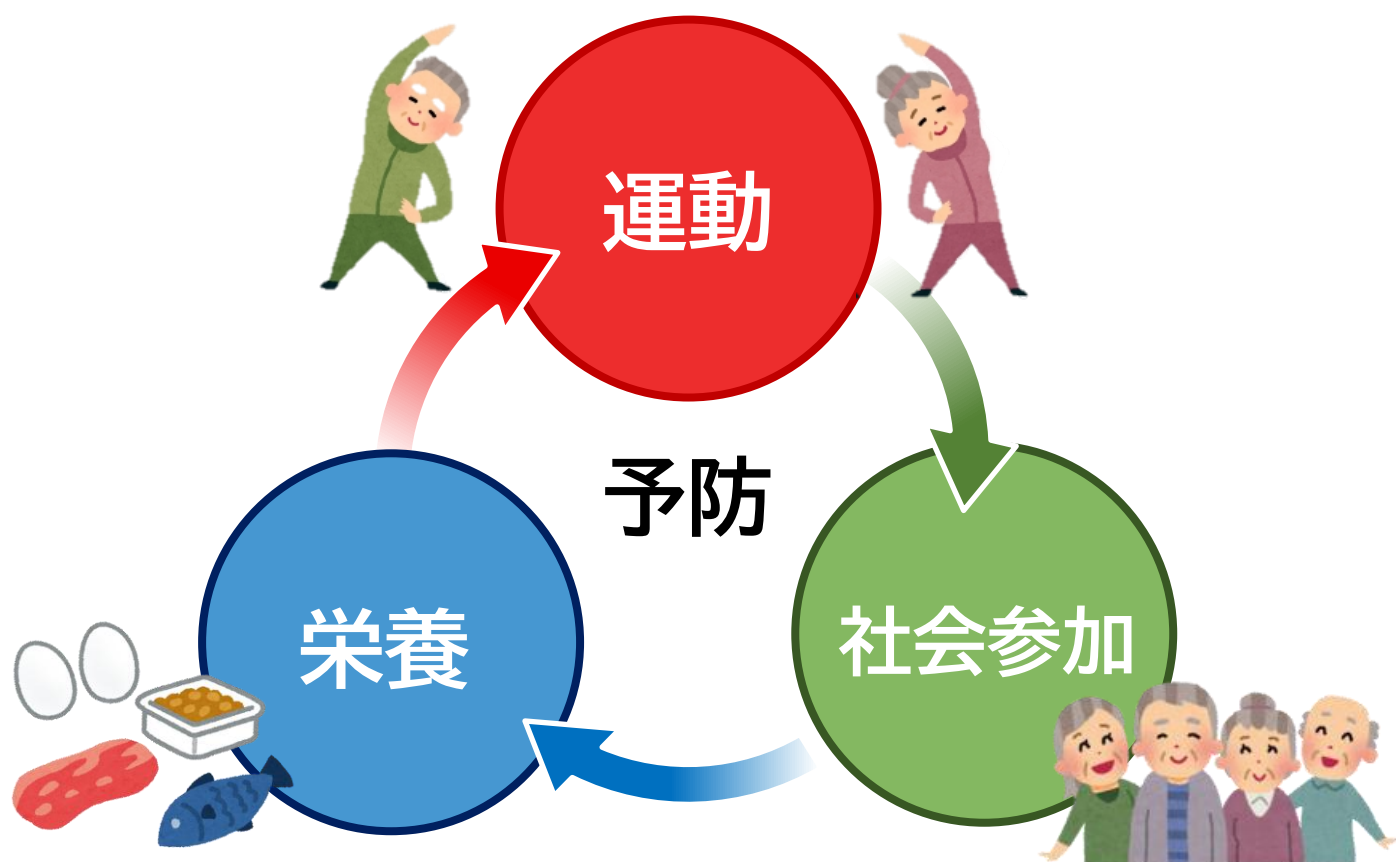
年齢	男性	女性
65～69歳	3.73秒	4.03秒
70～79歳	3.97秒	4.42秒
80～89歳	5.15秒	5.32秒



Bohannon RW. Comfortable and maximum walking speed of adults aged 20–79 years: reference values and determinants. *Age Ageing.* 1997;26:15–19.

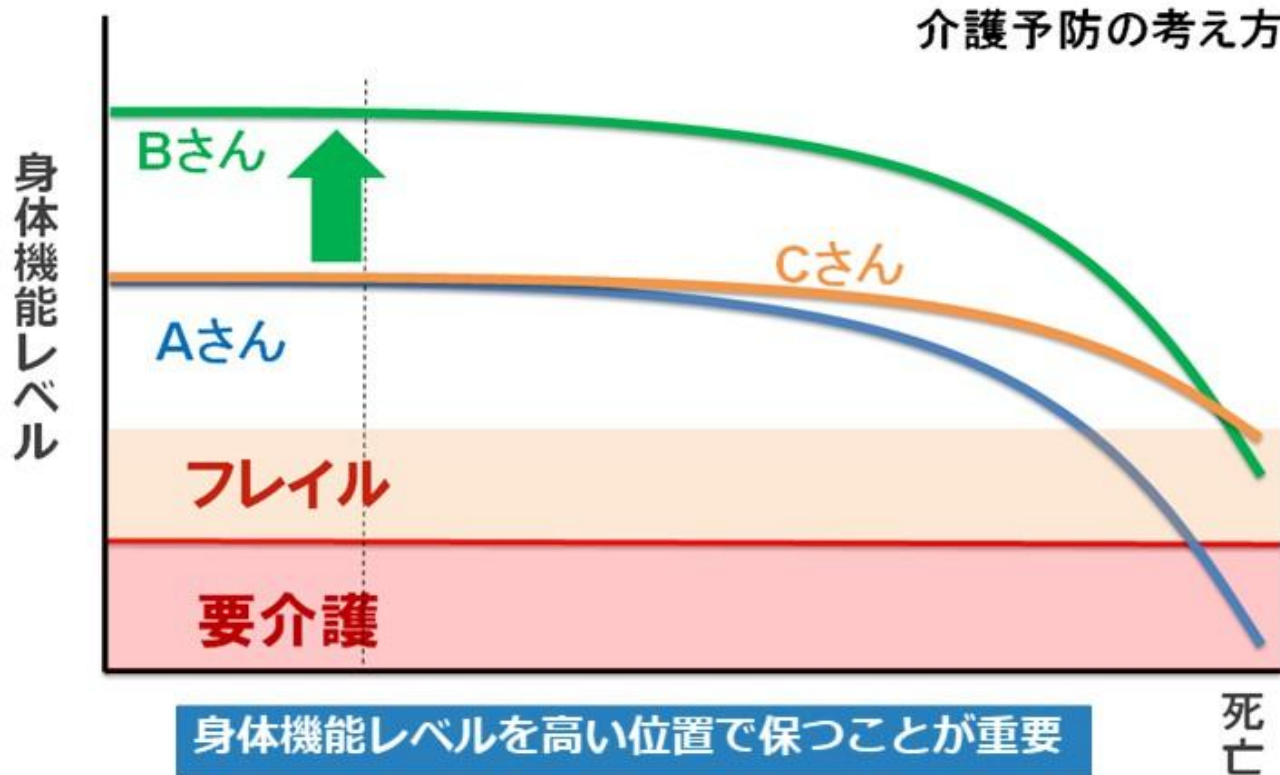
フレイルの 予防方法について

フレイルの予防方法

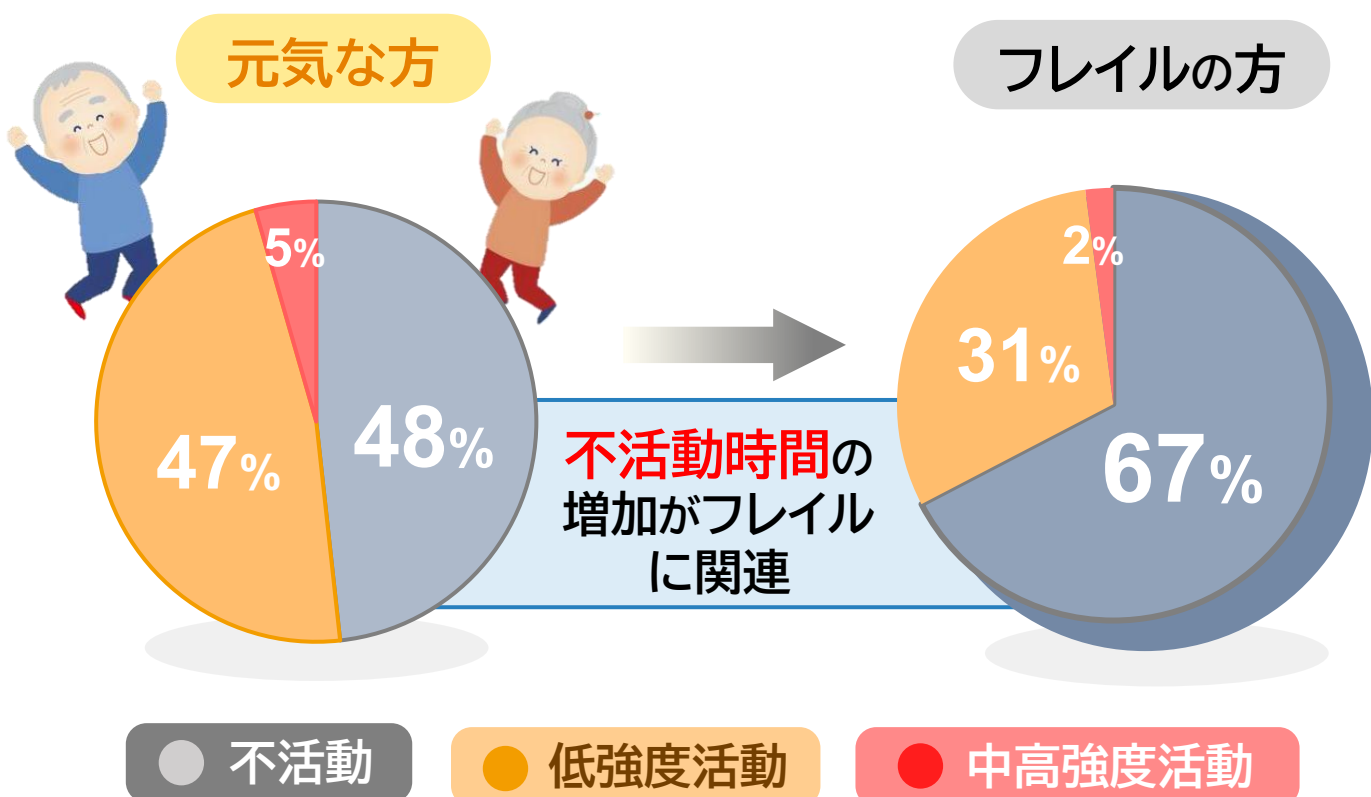


いつまでも元気で暮らすには

介護予防の考え方



フレイルと身体活動



今からでも遅くない！ 筋トレの効果

- ✓ 歩く能力を保ちやすい
- ✓ 立ち座りや階段がラクになる
- ✓ 転びにくくなる
- ✓ 将来の寝たきり予防になる
- ✓ 気分が前向きになる



「昔やっていた」よりも「**今やっている**」



フレイル予防に必要な運動

筋トレ

週 **2～3回**



※身体活動ガイドライン2023
が推奨している値です。

バランス

週 **3回**以上



※WHOが推奨している転倒
リスクがある場合の練習頻度

歩行

1日 **6,000歩** 以上

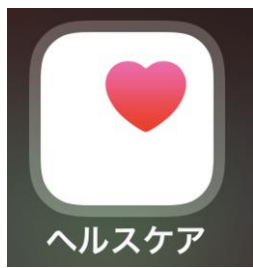
体力に自信のある方は
8,000歩以上を目標！



※身体活動ガイドライン2023
が推奨している値です。

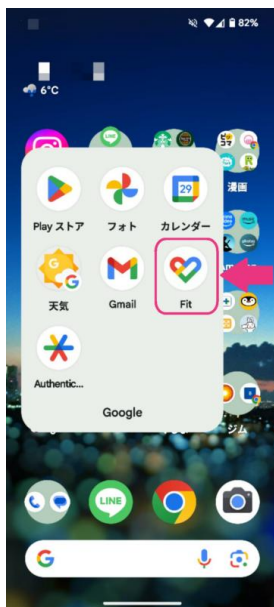
座りっぱなしに注意！

歩数の確認方法 (iPhone)



※通常は初めからインストールされています。

歩数の確認方法 (android)



※Googleのアカウント登録が必要です。

健やかエクササイズ

① 片足立ち



回数 10秒 × 2セット

■ 方法

- イスや壁に手を添える
- 背すじを伸ばす
- ゆっくり5秒キープ

⚠ ポイント

- ぐらついたらすぐに支える
- 無理せず左右交互に

② ランジ



回数 10回 × 2セット

■ 方法

- 背筋はまっすぐ
- 片足を一步前に出す
- 少し踏み込んでから元に戻る

⚠ ポイント

- 膝がつま先より前に出ない
- 痛みがあれば浅めでOK

健やかエクササイズ

③ 踵上げ



回数 10回 × 2セット

■ 方法

- イスや壁に手を添える
- 膝を伸ばして踵を上げる
- つま先で3秒キープ

⚠ ポイント

- 上げすぎてよろけない
- 痛み・つりは中止

④ スクワット



回数 10回 × 2セット

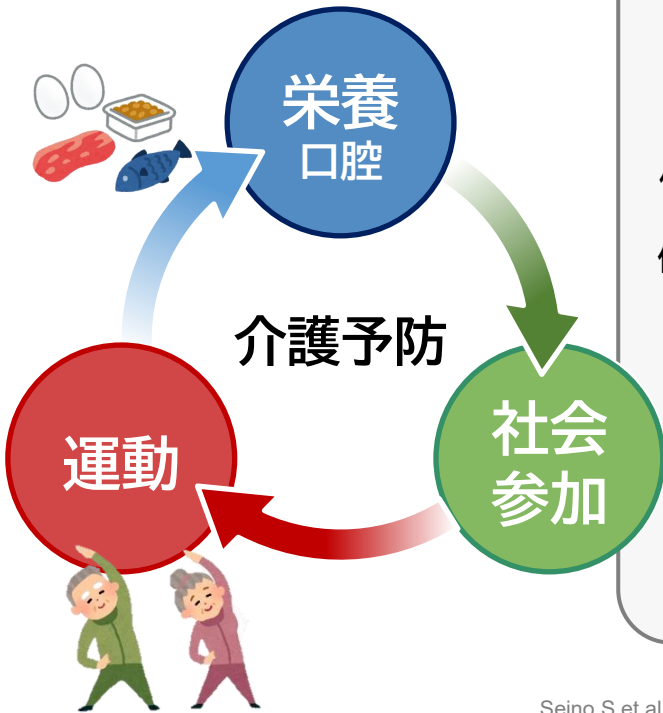
■ 方法

- 肩幅より少し広く足を開く
- お尻を後ろに突き出す
- ゆっくり腰を落とす

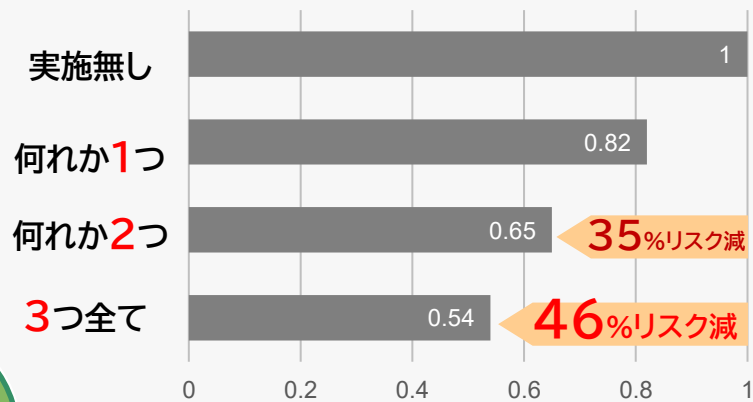
⚠ ポイント

- 膝がつま先より前に出ない
- 痛みがあれば浅めでOK

3つとも実施することが大事



介護予防に向けた取り組み



運 動：週150分以上の中高強度活動

栄 養：食品摂取多様性得点3点以上

社会参加：週一回以上の対面 or 非対面交流

Seino S et al. Combined Impacts of Physical Activity, Dietary Variety, and Social Interaction on Incident Functional Disability in Older Japanese Adults. J Epidemiol. 2023 Jul 5;33(7):350-359.

まとめ

- ① フレイルは早めに気づいて対策すれば、**予防・改善**がめざせます
- ② 自分の身体機能を確認することが大切です
- ③ **座る時間**を**減らし**、**運動**を無理なく**続ける**ことが予防につながります
- ④ 介護予防には、**運動**だけでなく、**栄養**と**社会参加**もあわせて取り組むことが重要です

月

お名前：

運動目標	例) 芦屋駅まで歩いていけるようになる	1日の目標歩数
		歩

日	あしや式 すこやかエクササイズ	歩数		
	全部できたら◎, 一部なら○を記入	歩数を記録 (もしくは 歩行時間 [分])		
記載例	◎	4425		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

月

お名前：

運動目標	例) 芦屋駅まで歩いていけるようになる	1日の目標歩数

日	あしや式 すこやかエクササイズ	歩数		
	全部できたら◎, 一部なら○を記入	歩数を記録 (もしくは 歩行時間 [分])		
記載例	◎	4425		
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				