

フレイル予防と体力測定

1月から3月の西八田・奥上林中上林のコミナスの部屋では、フレイルについて学び、ご自身がフレイルかどうかを確認するため、体力測定を行いました。

体力測定項目は、①握力測定②片足立ち③立ち上がりテストの3つでした。実際に参加された方の結果はいかがだったでしょうか？

一応の目安としては、握力が男性は28 kg未満、女性は18 kg未満だとフレイルの疑いがあります。片足立ちは15秒未満だと転倒に注意が必要、5秒未満は転倒の危険性が高い状態となります。また、立ち上がりテストでは30 cmの台から両足で立ち上がれない場合はフレイルの疑いが強いです。



おさらい

フレイルとは？

生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態。

適切な対応を取ることで健康に戻ることができる！



これらは、フレイルの中でも身体的フレイルを測る項目で、筋力やバランス能力を見ています。歳を重ねると何もしなければ筋力は衰えていきます。でも筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。毎日、適度に身体を動かし筋トレをすることで、健康寿命も伸ばすことができます。と言われています。

今回の結果を見直して、フレイルの疑いのある方はもちろん、そうでない方も簡単な筋トレを日常生活に取り入れてみませんか？

自宅でできる筋トレメニューのご紹介

ひざの伸展

(左右5~10回で1セット、1日2~3セット)



- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐ伸ばし、つま先を上あげる。
- ② 元の位置までゆっくり戻す。

片足立ち

(左右1分ずつで1セット、1日2~3セット)



- ① 転倒しないように椅子などにつかまって行う。
- ② 床につかない程度に片足をあげて、1分間保持する。左右両方行う。

スクワット

(5~10回で1セット、1日2~3セット)



- ① お尻を後ろに引くイメージで、ゆっくりとひざを45度程度曲げる。(ひざはつま先より前に出ないように)
- ② 元の位置までゆっくり戻す。

コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、現在調整中です。何かご希望があればお知らせください。
みなさんお誘い合わせの上、お集まりください。

どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

開催時間
午前 9:30~11:00
午後 13:30~15:00

4月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
午前							
午後							
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前							
午後							
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前							
午後							
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前		第一区				睦志	
午後							
日にち	26	27	28	29	30		
午前		浅原		昭和の日			
午後		清水					

※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。



このコミナス新聞を皆さんが読む頃は、春のお彼岸は過ぎているでしょうか？ この時期は、新年度に向けて、学年が変わる、学校が変わる、職場が変わるなど生活環境が変わる方も多くおられると思います。こうした変化は時にストレスとなり心身の不調につながることもあります。そうした変化に耐えられるよう、今一度生活習慣を見直してみましょう。早寝早起き、規則正しい食生活、十分な睡眠など、当たり前だけど意外と難しいこうした生活習慣を心がけ、新しい生活の準備をしていきましょう。

令和7年度も皆さまの応援のおかげで、コミナスの部屋などの事業を無事実施することができました。本当にありがとうございました。令和8年度も引き続きよろしく願いいたします。

