

健康寿命をのばそう!

健康 寿命

とは? | 健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のこと

実は山梨県は健康寿命
全国トップクラス!!

フレイルのセルフチェック

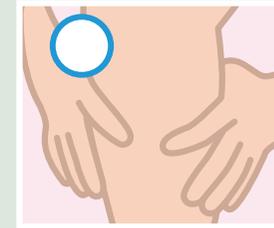
フレイルは筋力低下などの身体の問題、認知症などの精神・心理的問題、社会的な問題を抱えている状態です。放っておくと要介護状態へ発展することがありますので予防が必要です。

フレイル予防には、栄養状態を保つために、
口腔機能を維持して、
バランスのとれた食事を摂ることも重要です。

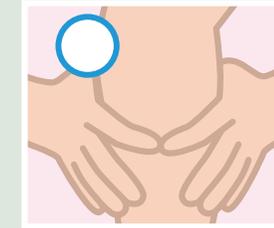
まずは赤信号がいくつあるか
チェックしましょう!

裏面の運動でフレイルを予防しましょう!!

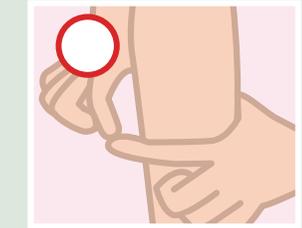
指輪つかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか?
当てはまる○に枠と同じ色を塗ってください。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

各質問に対して当てはまるものを塗りつぶしてください。
みどり色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。
お気をつけください。

- | | | | | |
|----------|----|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 栄養(食・口腔) | 1 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 2 | 野菜料理と主菜(お肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 3 | 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 4 | お茶や汁物でむせることがありますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 運動 | 5 | 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 6 | 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 7 | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 社会参加 | 8 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 9 | 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 10 | 自分が活気に溢れていると思いますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | 11 | 何よりもまず、物忘れが気になりますか | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

赤信号が1つ増えるごとにフレイルの危険度が高まります。



運動習慣で健康寿命をのばそう！

有酸素運動

ウォーキング

- ご自身の体調に合わせて**10～30分**、できれば**1日に2回**程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があります。

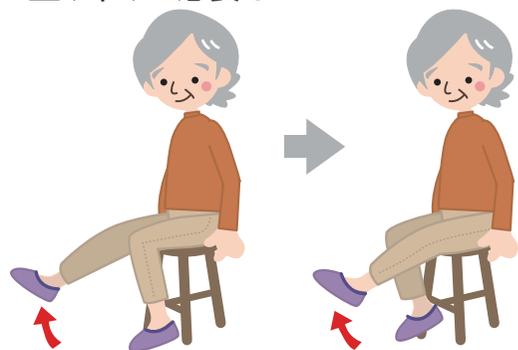


筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- 片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- そのまま**5秒**止め、おろします。



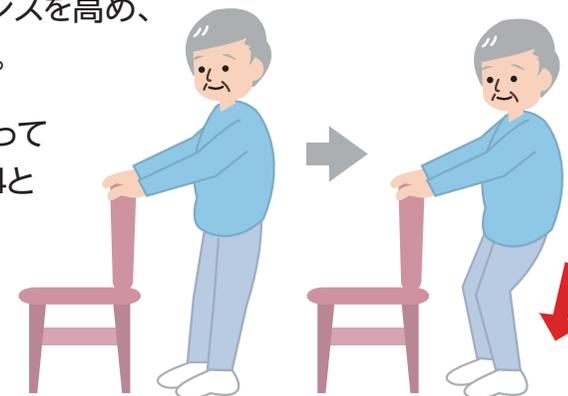
運動を行う際の注意

- 無理にのぼしたり、反動をつけて行わない。
- 痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

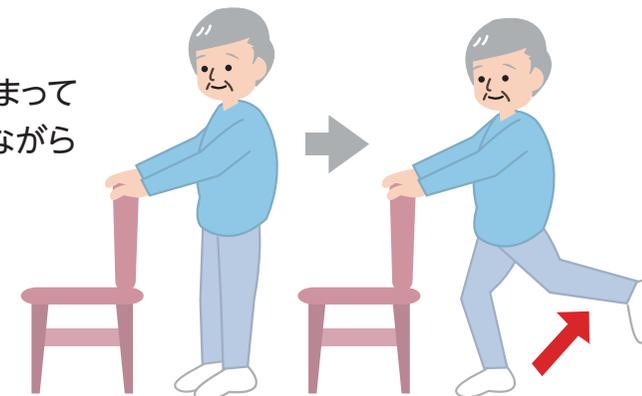
- 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- そのまま**5秒**止め、ゆっくりのびします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

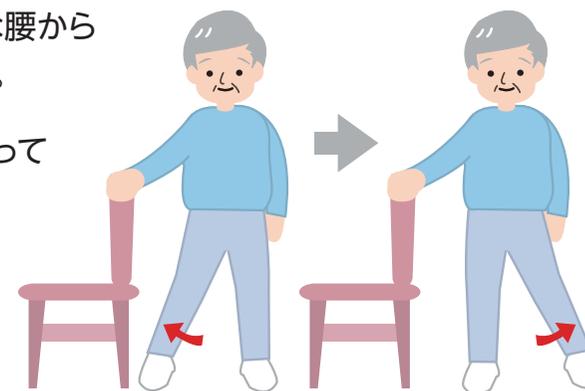
- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ひざ直角まであげたら、そのまま**5秒**止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- 約30度まであげたら、そのまま**5秒**止め、ゆっくりおろします。



引用：理学療法ハンドブック 1 (健康寿命)



各種「理学療法ハンドブック」日本理学療法士協会HPよりダウンロード活用ください

