

事業団だより



第190号 2026年2月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

フレイル予防について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

疲れやすくなった、何もしていないのに体重が減った、ペットボトルの蓋を開けにくくなったなどの症状はありませんか？それはもしかしたら「フレイル」かもしれません。今月は身体的フレイルの予防について特集しますので、皆様の健康にお役立てください。

フレイルとは

加齢に伴い、心身のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、健康障害を起こしやすくなった状態をフレイル（虚弱）といいます。そのまま放置すれば要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、食事や運動などの生活習慣を気を付けることによって、健康な状態に戻ることもできる時期でもあります。

ロコモティブシンドロームが原因の1つ！

ロコモティブシンドロームとは、「骨・関節・筋肉・神経などの運動器が障害を負い、日常生活に支障をきたして、寝たきりなどの要介護になる危険性が高い状態」を言います。

〈フレイルの種類〉

身体的フレイル

- ・低栄養
- ・口腔機能低下
- ・運動器障害 など

心理・認知的フレイル

- ・うつ
- ・認知機能低下 など

社会的フレイル

- ・閉じこもり
- ・困窮
- ・孤立、孤食 など

運動器の健康維持に関心を持ち、ロコモ予防に取り組むことが、要介護状態になるのを防ぐことにつながります。



ロコチェック

ロコチェックを使ってご自身がロコモか簡単に確かめることができます。

7個の項目は全て運動器が衰えているサインです。1個でも当てはまればロコモの心配があります。

片足立ちで靴下が履けない

2キロ程度の買い物をして帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)

家の中でつまずいたり滑ったりする

15分程度続けて歩くことができない

階段を上がるのに手すりが必要である

横断歩道を青信号で渡り切れない

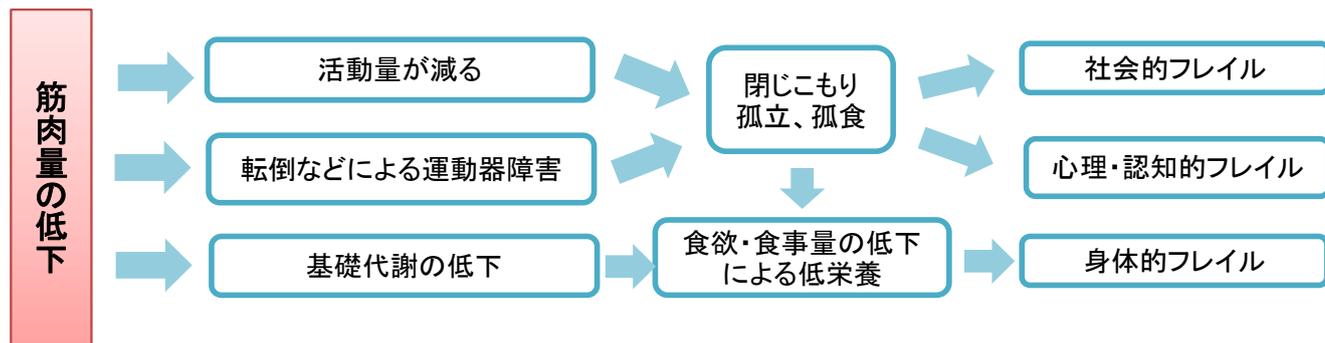
家のやや重い仕事が困難である

いくつ当てはまりましたか？



引用：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

筋肉量は加齢によっても減少します。加えて運動不足や栄養不足などの生活習慣によってより筋肉量の減少が進みます。筋肉量が減ることによって色々な影響が出てきます…



「まだ若いから筋肉量は大丈夫！！」と思われていませんか？筋肉量の減少は25～30歳頃から始まり、生涯を通して進行します。

裏面を参考に、運動を始めてみませんか？

<裏面もご覧ください>

筋肉量を維持しよう！

筋トレは、実施するのがわずかな時間でも、筋力や身体機能、骨密度などが改善することが報告されており、フレイル予防に効果的です。少しずつ日常生活の中で取り組んでみませんか？

身体を動かす習慣のない方は、無理をせず、日常生活レベルより少し上の負荷から始め、徐々に増やしていきましょう。

治療中の病気がある場合は、主治医に相談してから行い、体調をみながら実施しましょう。

筋トレはウォーキングなどの有酸素運動と組み合わせて実施すると、健康増進効果がさらに期待できると言われています。



フレイル予防だけではない！
運動の効果♪

心の健康

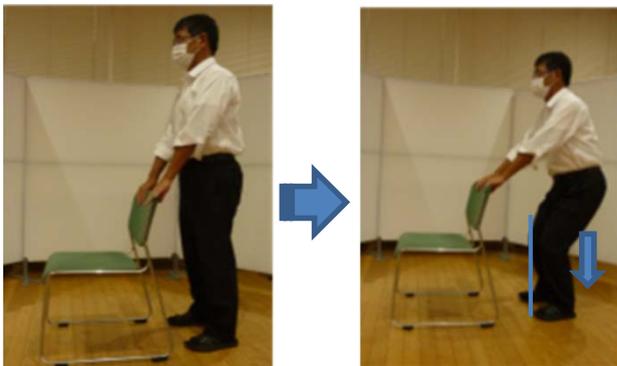
運動にはネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ睡眠リズムを整える作用があります。やり過ぎると疲れてしまうので、すっきりしたと感じる程度の適度な運動にしましょう。

生活習慣病予防

運動により消費エネルギーが増えるので余分な体脂肪が減ったり、筋肉量が増えることで基礎代謝量(安静にしていても呼吸などのために消費するエネルギー量)を増やすことができ肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には高血圧や糖尿病、脂質異常、動脈硬化に対する予防や改善効果もあります。

～おすすめの筋トレ三選～

スクワット



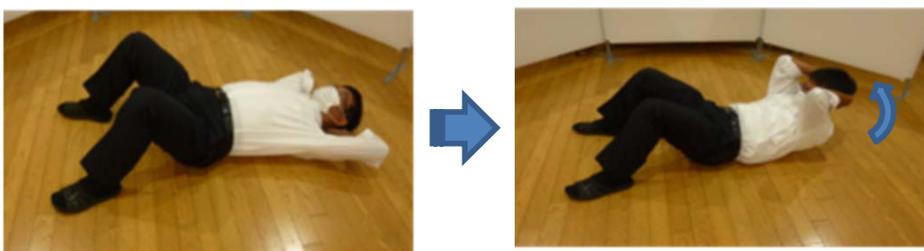
- ①イスや机に手をつき、足を肩幅に広げる。
- ②ひざを曲げながらお尻をゆっくり下ろす。
背中を曲げないように！かかとが浮かないように！
曲げたひざが前に出ないように！注意です。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、元の姿勢に戻る。
※10回繰り返す

ランジ



- ①軽く足を広げて立つ。
- ②片足を前に踏み込む。
- ③前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ④反対の足でも同じようにする。
※10回ずつ繰り返す

上体おこし



- ①仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ②おへそをのぞき込むように、首をゆっくり持ち上げる。
- ③お腹に力が入っていることを感じながら、ゆっくり元の姿勢に戻る。
※10回繰り返す

運動は、無理のない程度に行ってください。体調が悪い、いつもと違うと感じる日は、休息をとり必要であれば医療機関を受診しましょう。

フレイル予防は運動だけではありません。
予防の3つのポイント

栄養

食事の改善
口腔ケア など

身体活動

ウォーキング
ストレッチ など

社会参加

趣味、ボランティア
就労 など

