

いきいきプラザ専門職によるフレイル予防コラム かんたんにフレイルを知る方法

簡単な見分け方として、最近、ペットボトルのふたを開けるのに苦労していませんか？
ペットボトルのふたを開けられないのは
フレイルの第一歩です！！



フレイルは、健康な状態と介護が必要となる状態の中間の状態を指します。年齢のせいと間違われる症状が多く、痩せてきた、握力が低下してきたなどを感じる場合は要注意です。

ペットボトルのふたを開けるには、握力は約15キロ必要といわれていて、フレイルの基準の一つに、女性の握力が18キロ未満という項目があります。(国立長寿医療センター報告書より)

【握力を鍛えるトレーニングをやってみましょう♪】

①ブックホールド

複数の本を5本指で挟むように持ち、そのまま持ち上げてキープする。

②雑巾絞り

雑巾を絞るようにタオルの両端を持って絞る。左右の手を入れ替えて反対側に回すこともしてみましょう。

握力に自信がない人やつらい人は…

雑巾の両端を持って「強く握るだけ」の運動を繰り返します。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばり

内容についての不明点などございましたら、いつでもいきいきプラザへご相談ください♪

住所:府中市分梅町1-31

電話:042-330-2010(9:00~18:00)

FAX:042-330-2016