

# フレイル・ロコモ対策で健康寿命を延ばそう

「人生100年時代」の健康マネジメント

平均寿命が延びた現代にあつては、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間（健康寿命）」です。健康寿命の長さは足腰の丈夫さによるところが大きく、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活の中に運動習慣をとりましょう。

## 「フレイル」が老化を加速させる

高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルには身体的・精神的・社会的な面があり、足腰に自信がなくなる→動くことがめんどろになる→閉じこもり栄養バランスが低下するといった悪循環が老化を加速させます。

フレイルは、放置すると「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」などへ至り、最終的には要介護状態に進みます。フレイル対策としては、変わったことは必要ありません。ふだんから積極的に動くこと、栄養バランスに注意して食事をするのを心がけましょう。

### ✓チェック! こんなことはありませんか?

1つでも当てはまるとロコモの心配が...

片脚立ちで靴下が履けない  
 家でつまづいたり、すべったりする  
 階段を上がるのに手すりが必要



掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難



15分くらい続けて歩くことができない

横断歩道を青信号で渡りきれない



閉じこもり  
栄養バランスが  
低下する

足腰に  
自信が  
なくなる



動くことが  
めんどろに  
なる

コロナ禍では、とくに  
フレイルが進行しやすい!



出典：ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモ ONLINE」

### バランス能力をアップ

#### 片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げて1分間キープ（左右交互）。1日3回行いましょう。

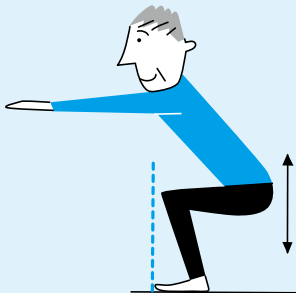


※転倒防止のためつかまるものがある場所で行うこと

### 下肢筋力をアップ

#### スクワット

膝がつま先より前にならないように体をしずめ、深呼吸をするペースで5~6回繰り返す。1日3回行いましょう。



出典：ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモ ONLINE」

ロコモに不安を感じたら、  
足腰のトレーニングを始めよう

ロコモは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ・歩くといった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。上記のチェックに該当したら、足腰が衰えている可能性があります。無理のない範囲で左のトレーニングを始めるようにしましょう。

なるべく自分の脚で歩くことが予防になります。時間と体力に余裕がある場合は、あえて歩く選択が後の健康寿命につながります。積極的に歩いていきましよう。