

タオルを
使った

日常生活^{ちょい/プラス}運動

～無理なくフレイル予防～

バランス編

第1回

歯磨き「ながら運動」

タオルを挟んでスクワット



タオルを膝の間に挟んで、落とさないようにしながら、立ってみましょう。

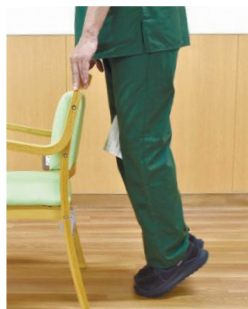


タオルを落とさないようにしながら膝をゆっくり曲げましょう。O脚の方や尿漏れ防止にも効果的です。10回2〜3セット程度行いましょう。

タオルを挟んでつま先立ち



タオルを膝の間に挟んで、落とさないようにしながら、つま先立ちを行いましょう。



このとき、足の親指で立つように意識しましょう。10回2〜3セット程度行いましょう。

フレイルとは、加齢によって心身の機能が衰え、介護が必要になってしまつ前段階の状態を指します。早めに対策すれば、予防改善ができます。

フレイル予防のポイントとは、「人とつながる(社会参加)」「体を動かす(運動)」「いろいろ食べる(栄養)」です。フレイル予防の一つである運動について、福島県立医科大学保健科学部の星真行助教に、日常生活に取り入れられるタオルを使った簡単な運動を聞きました。毎月1回、計4回連載します。

フレイルかも?

コラム 1

「ながら運動」のススメ

関節や筋肉に痛みがあると、つい動くのがおっくつになります。そんなときは、顔を洗いながら、歯を磨きながらなど、日常の動作に運動を取り入れる「ながら運動」がおすすです。1日5分でも無理なく続けることが大切です。痛みが強い場合や、どの運動が良いか分からない場合は、主治医や専門職に相談しましょう。自分に合った運動を、無理なく、毎日こつこつ続けることが健康維持につながります。

福島県のホームページでは、フレイル予防のポイントや実践方法を紹介しています。

福島県保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16(西庁舎7階)

Tel: 024-521-7165



／もっと詳しい情報はコチラ!／

フレイル予防 福島県 検索

次回の掲載は
10月です