



# べんけいだより

vol.3  
2024.7

NEWS LETTER 担当：佛教大学 保健医療技術学部 理学療法学科  
奥山 紘平 先生

## フレイルとは？

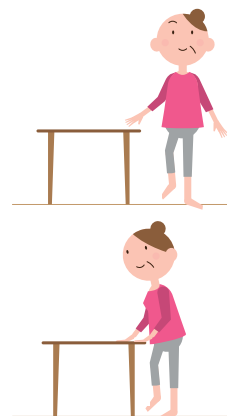


### フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と要介護の中間の時期のことをいいます。一般的には高齢者に多く見られる状態ですが、実は 40 歳代や 50 歳代にもフレイルに該当する人が増えているとの報告もあります。原因の一つとして、日本人の長時間座位が挙げられます。調査によれば、日本人は 1 日平均で 7 時間も座っているとされ、特に高齢者ではこの座りっぱなしの習慣が体力の低下や寝たきりにつながる危険性を高めています。

### ダイナミック・フラミング体操

フレイル予防の一環として簡単に組み入れる運動があります。その一つが「ダイナミック・フラミング体操」です。大層な名前が付いていますが、実際には片足立ちを行うだけのシンプルな運動です。目を開けたまま、片方の足を軽く 5cm ほど上げます。この状態を 1 分間保ってください。反対の足でも同じことを行います。これを両足 1 回ずつ、朝昼晩の一日 3 セット行います。片足でバランスをとるのが不安な場合は、近くにある椅子や机などに軽く手をついて行いましょう。左右 1 分間ずつ行うだけで、50 分程度の歩行と同じ負荷を骨に与えることができます。片足立ちが長くできる人は転倒しにくくなるので、継続して行いましょう。



バランスに不安がある方は、机などに手をついて行いましょう。

### フレイル予防のポイント

フレイル予防には、運動だけでなく、以下のような日常生活の工夫が重要です。

- **バランスの取れた食事**：栄養価の高い食事を心掛け、特にたんぱく質やビタミン、ミネラルを適切に摂取しましょう。
- **趣味や友人との交流**：社会的なつながりを持つことで、心の健康を維持し、孤立を防ぎます。孤独は 1 日 15 本の喫煙にも相当するという報告もあります。

フレイル予防は無理をしない範囲で、楽しみながら続けることが重要です。無理なく続けられる方法を見つけて、健康な生活を送りましょう。

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター

〒 601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301

一般社団法人 下京西部医師会内

電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677

ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>

E-mail [shimominami-ikai@ishikai.or.jp](mailto:shimominami-ikai@ishikai.or.jp)

