

△身体を動かす2つの筋肉

①少し動きにくい...?
衰えてきたのかなあ...

筋力＝速筋 を鍛える

1) 段差昇降 2) 立ち上がり運動



1. 強い負荷(体重と重力)
2. 短く(時間・回数)
重力に勝つ身体を目指す!

②疲れる...動けない...
家事を続けて出来ない...

持久力＝遅筋 を鍛える

1) 爪先・踵上げ



2) 膝伸ばし



3) 足挙げ



**軽い負荷で、長く、回数を多く。
動いても疲れない身体づくりを!**

フレイル＝虚弱状態

健康な状態と要介護の中間に位置する。
身体機能低下や閉じこもりがちになるなど、
加齢による衰え全般を指す。

フレイルの3つの構成要素

- ・身体的(筋力低下など)
- ・心理的(うつ、認知症など)
- ・社会的(独居、経済的困窮など)

過去vol.20でも「フレイル」を特集しました。
そちらも参考にしてみてください。

～過去のレターニュース～

<https://www.narita-clinic.com/>

検索

または

