

健康コラム Health Column

楽しく効果的に運動してフレイルを予防しよう！

●講師…県南地域リハビリテーション広域支援センター 協力機関：(医) 栄和会 泉川病院 理学療法士 伊崎将悟先生



今回は、フレイルを予防するための運動についてご紹介します！

※フレイル…加齢とともに、心身の活力(筋力や認知機能など)が低下し、生活機能障害や要介護状態の危険性が高くなった状態

●運動の種類と効果

【筋力トレーニング】

加齢に伴い低下する筋力・筋肉量の維持改善を図ることができます。

※90歳の人でも筋肉量の増加と筋力アップが認められます。

【有酸素運動(ウォーキング)】

肥満解消や血圧、血糖値の改善を図り、心肺機能の向上にも効果があります。

60～70代が最も多く実施している運動で気軽に始められます。

●フレイル予防に効果がある運動

【筋力トレーニング】

●ハーフスクワット

腰をゆっくり落として
5秒間保持してゆっくり戻る

太ももに力が入ることを意識する



5～10回/2～3セット

●ランジ

足をゆっくり踏み出して
5秒間保持してゆっくり戻る

太ももに力が入ることを意識する



右・左 5～10回/2～3セット

●かかと上げ

かかとをゆっくり上げて
ゆっくり戻る

ふくらはぎに力が入ることを意識する



10～20回/2～3セット

運動を進める際の注意点

- 息を止めず、息を吐きながら行う
- できれば毎日行い、最低でも週3回以上を目標に
- 痛みがない範囲で行う
- 日常生活より強い負荷での運動が必要
- 体調が悪い日は無理せず休む

【有酸素運動(ウォーキング)】

●ウォーキングのポイント

あごを引いて視線は前方へ

ひじを軽く曲げ大きく腕を振る

楽に会話ができる程度で

ウォーキングの目安 **チェック!!**

- 65～74歳…7,000歩以上
- 75歳以上…5,000歩以上
- 1日あたり20分以上



～継続するためのポイント～

- 運動習慣がない人は無理のない範囲から始めましょう
- 達成できる目標を立て、友人や家族と一緒に運動することで長続きしやすくなります
- 自分のためにフレイル予防を行っていきましょう

南島原市ウォーキングマップ

市内12カ所のウォーキングマップを作成しました。ご自身の健康のために、ウォーキングマップを活用してみてください。いかがですか？



↑マップの詳細はこちら

栄養士コラム 食べて健康 野菜のチカラ



広報紙9～11月号の健康コラムで、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防のためには、生活習慣の改善や適正体重の維持が大切であると伝えました。

今回は、メタボリックシンドロームなどの予防につながる野菜についてご紹介します。

野菜を食べるメリットは？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善やがん予防に効果があります。

メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防・改善

- かむ回数が増え、脳に満腹感を伝える(肥満予防)
- 糖やコレステロールを胃・腸で吸着する(高血糖・高コレステロール血症予防)
- 余分な塩分を排泄する(高血圧予防)
- 尿酸の排泄を促す(結石予防)



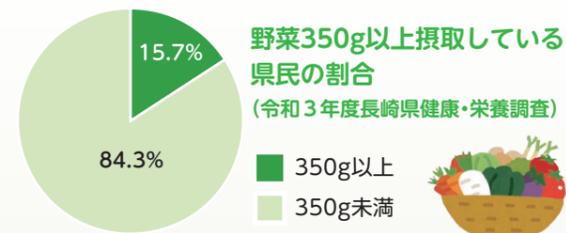
がんの予防

- 体の細胞の修理をする
- 腸内細菌のエサになり免疫力を高める
- 便を軟らかくしてお通じを良くする(大腸がん予防)



野菜、食べていますか？

長崎県民(20～69歳)の野菜摂取量は、1日あたり平均234.4gと目標量の350gと比較して約120gも少なく、**6人に5人は不足**しています。



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g) = 1皿と考え、
1日に**5皿**食べるとおよそ1日の目標量**350g**の野菜をとることができます。

食事の時にはいつも1～2皿の野菜料理を心がけましょう！

詳しくはWEBで!

長崎県野菜のチカラ **検索**



Facebook



Instagram

このレシピで料理ができれば、写真を撮って、
「#ながさき旬の野菜料理」をつけてネ!

みんなとハーモニ

男女共同参画推進懇話会(西有家庁舎：市民課内) ☎73-6647

南島原市女性人材バンクを知っていますか？

市の各種審議会・委員会への女性の積極的登用を目指し、あらかじめ登録していただくもので、現在の登録者数は約130人です。

意志決定の場に女性が少ないという本市の社会的現状を踏まえ、もっと女性の声が市政に届くように、まずは登録するところから始めてみませんか。

申請書は市民課および各支所にあります。

詳細は市ホームページをご覧ください。



市HP

