

平岡塾

健康を Vol.6
目指せ!

所長 **MAX**
平岡 令孝 先生

フレイルを 予防しよう!!

フレイルとは、身体機能の低下・筋肉や活動量の低下が特徴で、心身ともに弱ってきた状態のことです。フレイル（心身の衰え）は加齢によるものだけではなくありません。コロナ禍で生活スタイルが様変わりした今は、外出自粛や学生の部活動制限などの影響から幅広い世代で体力の低下が加速しています。

フレイルの要因は生活習慣の乱れと運動不足です。1日も早くコロナ自粛中の生活習慣を見直し、運動の機会も増やして生活活動量を上げ、フレイルの予防と改善に取り組みましょう。

次の5項目のうち
3項目以上が該当すると
フレイルの可能性あり!

1. 体重減少
2. 疲れやすさ
3. 活動量の減少
4. 歩行速度の低下
5. 握力低下

自己チェックしてみましょう!

※「フレイル健診」で使う質問項目です

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 現在の健康状態はどうか | <input type="checkbox"/> ウォーキングなどの運動を週1回以上しているか |
| <input type="checkbox"/> 毎日の生活に満足しているか | <input type="checkbox"/> 周りの人からもの忘れがあるといわれるか |
| <input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べているか | <input type="checkbox"/> 今日が何月何日か分からないときがあるか |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物などで
むせることがあるか | <input type="checkbox"/> 普段から家族や友人との付き合いがあるか |
| <input type="checkbox"/> この1年間で転んだことがあるか | <input type="checkbox"/> 体調が悪いときに身近に相談できる人がいるか |
| <input type="checkbox"/> 週1回以上は外出しているか | <input type="checkbox"/> 半年間で2~3kg以上の体重減少があったか |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸うか | <input type="checkbox"/> 半年前に比べて硬いものが食べにくくなったか |
| | <input type="checkbox"/> 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思うか |

運動習慣を身につけよう!

有酸素運動と筋トレをバランスよく行うことと、
ストレッチをすることが大切です。



健康に
長生きしましょう!



YouTubeチャンネル 「気力! 体力! 歩行力! 平岡メソッド」

YouTubeにて実際の動きや説明動画を公開しています!
(YouTubeで「気力! 体力! 歩行力! 平岡メソッド」と検索)
動画は随時更新していますので、ぜひチャンネル登録をお願いします。