



毎日げん気！杉田坪呑塾



「足腰元気体操その1」 介護予防教室を開催しました！

身近な集いの場で

フレイル（虚弱）予防！

6月2日（木）10：30より、杉田坪呑第4街区集会所にて介護予防教室『毎日げん気！杉田坪呑塾』を開催。第1回目は、運動講師の中村先生をお迎えし、「足腰元気！」のキャッチフレーズのもと、ストレッチや効果的なスクワットなどの筋トレを、実技を交えてご指導いただきました。

中村幸貴 氏

（パリスティックトレーナーズ代表）



横浜市内を中心に、年間800回以上の講演・運動指導を行っている。的確且つわかりやすい指導で、男女問わず大人気の運動講師です。

フレイルとは・・・

語源は英語のFrailtyで「虚弱」「脆弱」「老衰」を表し、健康と要介護・寝たきりの間の状態を指します。

「加齢により心身が衰えた状態」であるフレイルは、早い段階で対応することで、要介護状態への移行を予防・遅らせる他、健康な状態に戻すことができる可能性があります。フレイルには身体的・精神的・社会的の3つの要素があり、それらが互いに影響しあっています。

コロナ禍で人との交流が減り、そこから精神的・身体的なフレイルを生じる人が増え、社会的な問題にもなっており、**身近な集いの場における活動**がフレイル対策のカギと言われています。



フレイル（心身ともに虚弱な状態）

健康

フレイル
(機能低下)

要介護

機能低下を防ぐ、または回復させると、健康な状態に戻れる可能性がある！

※機能低下とは？

- ①運動機能低下
- ②認知機能低下
- ③口腔機能低下
- ④低栄養
- ⑤気力・意欲低下 など

フレイル3つの要素

身体的

- ・筋力の低下
- ・嘔む・飲み込みづらい など

精神的

- ・抑うつ
- ・認知機能の低下 など

社会的

- ・人との交流、つながりが減る など

講座の様子



まずは「フレイル」についてのおはなし。



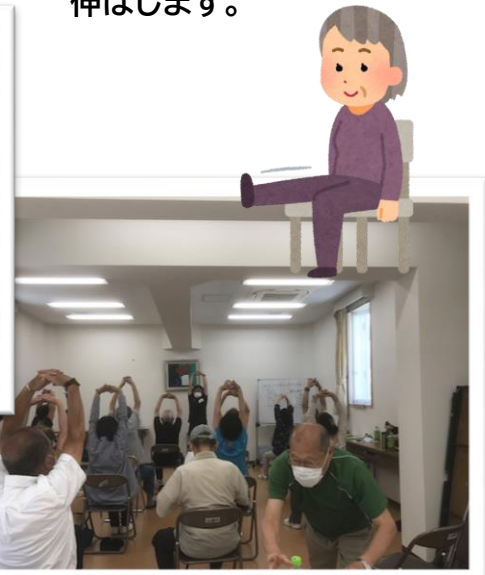
下半身も入念にストレッチ。おしりと太ももの内側を意識して伸ばします。



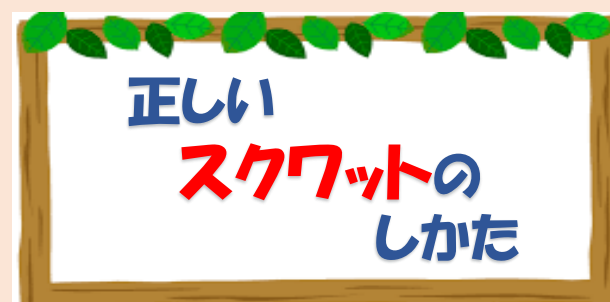
足上げは、太ももの前側の筋肉を意識して。



上半身のストレッチからゆっくり体をほぐしていきます。わかりやすい解説と、絶妙な笑いのツボで、体も心もほぐれます！



最後は整理体操。中村先生からは、次回までの宿題も出ましたΣ(´▽`;)!



正しいスクワットのしかた

正しくスクワットすることで、「立つ」「歩く」に重要な太ももの筋肉に効果的な運動になります。



ヒザと足首の位置は平行に。ヒザが前に出すぎるとヒザを痛めやすく鍛えたい部分への刺激が減ります。

おしりを突き出し『でっちり』するのがミソ！！