

家族と一緒にフレイル予防 「フレイル予防プログラム」

主催：健幸ケセラコンソーシアム 黒田 尚

<https://www.kenko-quessera3.com/>

共催：武蔵野健康管理士会、西東京健康管理士会

落ちる一方の筋肉もトレーニングで「貯筋」が可能！



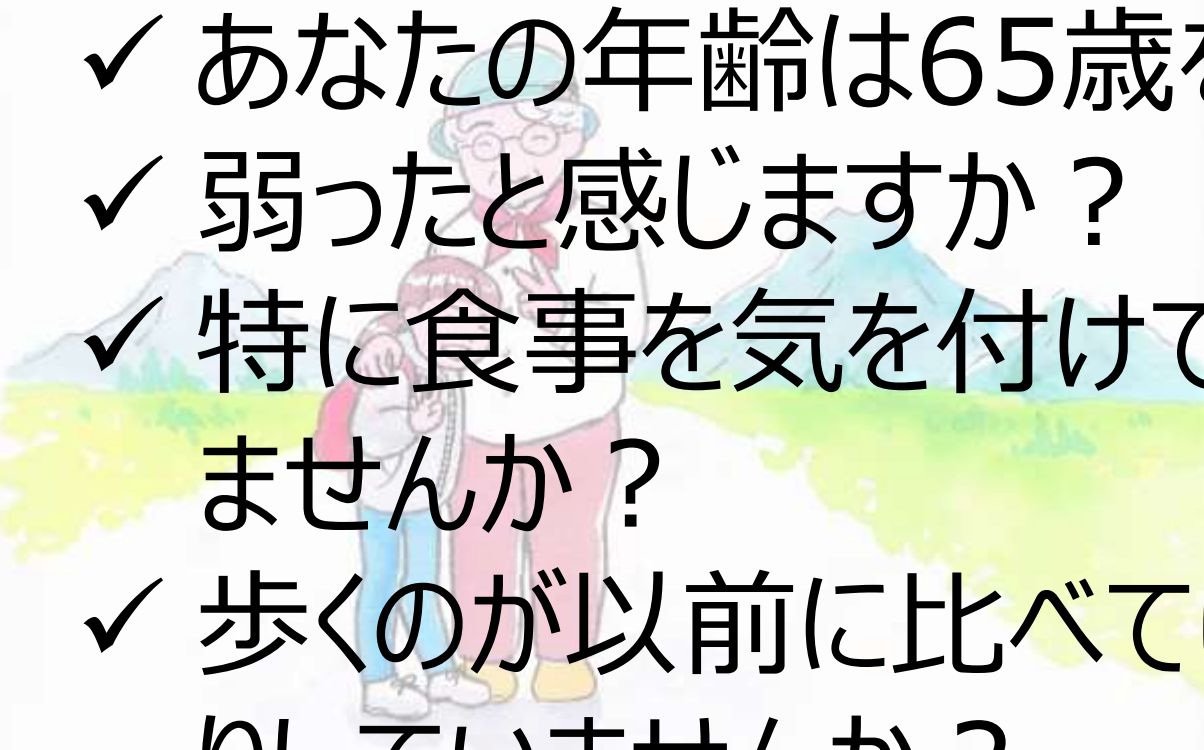
- 筋肉量のピークは20代
- 太腿の筋肉は1年で1%落ちる
- 2週間の寝たきり生活は、7年間の筋肉を失う
- 時速3 kmの歩行能力維持なら死神に追いつかれない（英国）



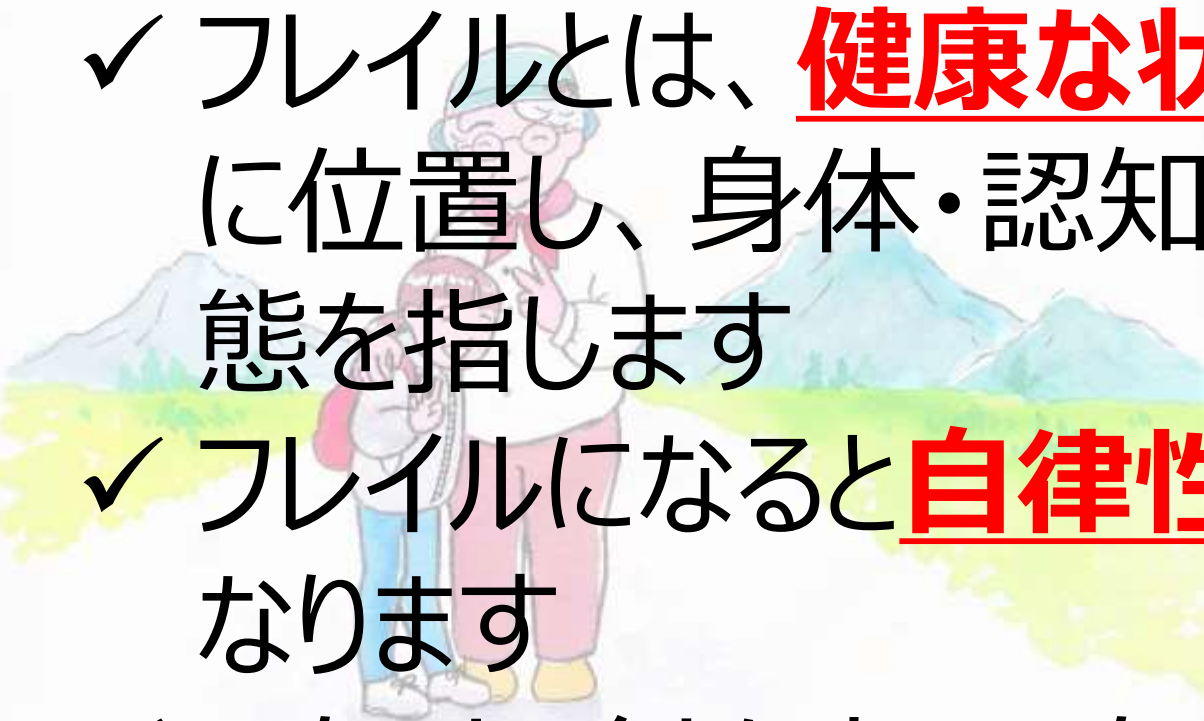
- ✓ 自己紹介
- ✓ ミニレクチャー「フレイルとは？」
- ✓ 参加型のワーク？
 - ✓ 目標設定
 - ✓ 問題点の抽出
 - ✓ 解決方法
 - ✓ 解決に向けた対策
- ✓ 今日のまとめ



- ✓ あなたの年齢は65歳を超えています
- ✓ 弱ったと感じますか？
- ✓ 特に食事を気を付けていないのに体重が減っていませんか？
- ✓ 歩くのが以前に比べてしんどくなったり、遅くなったりしていませんか？
- ✓ 疲れやすくなって、外出することが少なくなっていますか？



- ✓ フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体・認知機能の低下がみられる状態を指します
- ✓ フレイルになると自律性失われれる危険性が高くなります
- ✓ でもフレイルになっても、再び元気な状態に戻ることができます

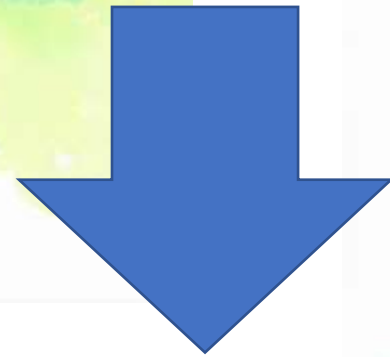


フレイルとは？(2/2)



健康

病気



健康

未病

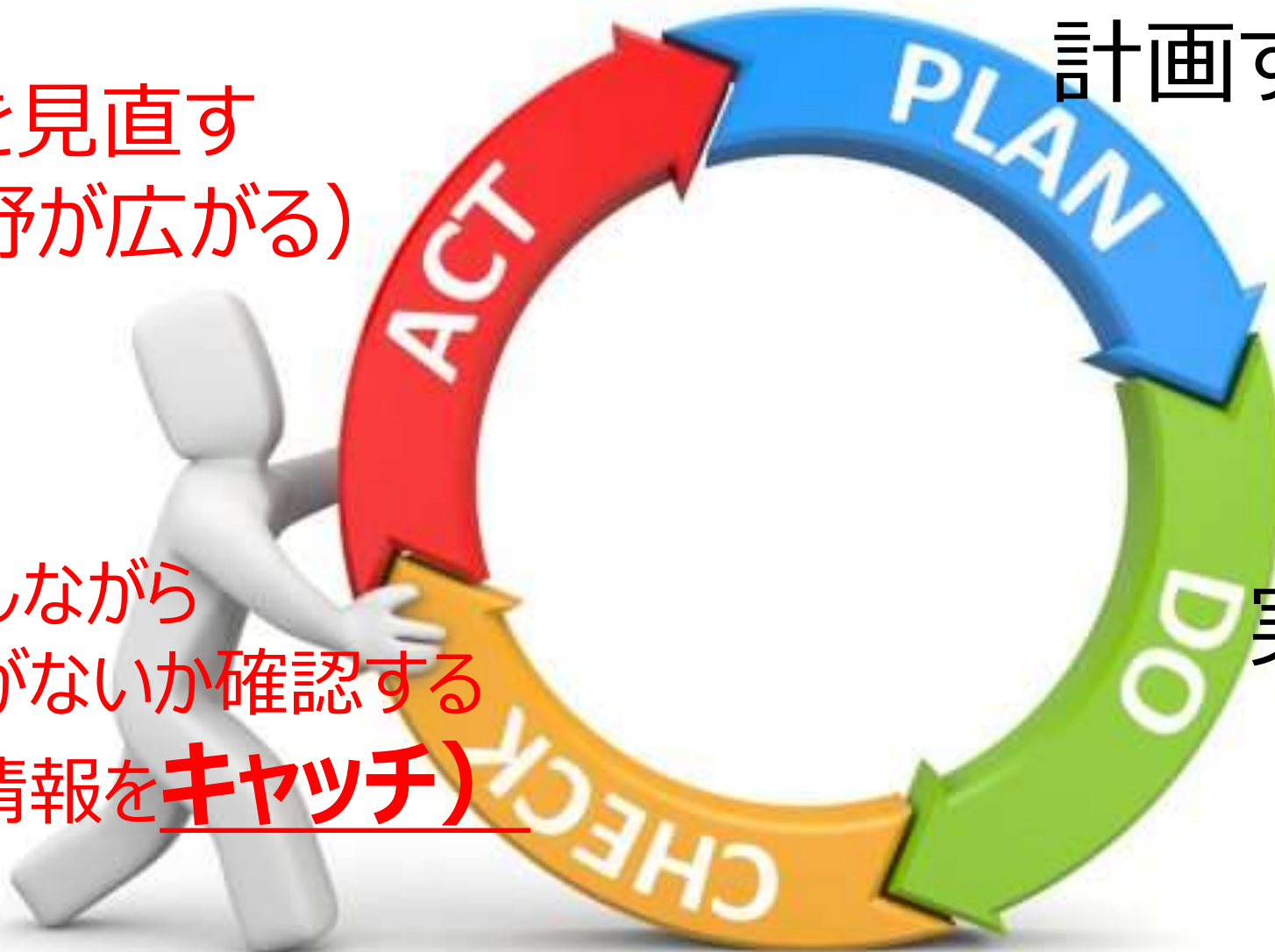
病気

目標を見直す
(視野が広がる)

計画する (チェック表)

情報交換しながら
無理がないか確認する
(自分の情報をキャッチ)

実行する



フレイル予防の10の行動指針（私案）

1



朝日を浴びる

2



笑顔づくり

3



発声練習

4



呼吸法

5



傾聴

6



姿勢

7



外出

8



ながら運動

9



バランス食事

10



口腔体操