

フレイル 「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態。「虚弱」を意味する英語「frailty (フレイルティ)」が語源で、65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えるとされる。

# 室内運動 日常保つ工夫

## 体力の低下防ぐ体操

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出を控えたり、イベントを中止したりする動きが広がっている。ただ、自宅でじっとしていても、筋力の低下や食事量の減少で、「フレイル」の悪循環も心配になる。今回は「フレイル講座・特別編」として、室内でできる運動や、生活する上での注意点を専門家に尋ねた。

手術後の高齢者などのリハビリを担当する苑田会人工関節センター病院（東京都足立区）の理学療法士、田中友也さん（36）に、室内でできる5種類の運動を教えてもらった。

### ■ストレッチ

「活動量が減ると、筋力や体力はあっという間に落ちてしまう。落とさないような努力を続けることが大事です」と話す田中さんがまず紹介してくれたのは、タオルを使った腕や肩回りのストレッチ。肩の動きがスムーズになり、洗濯物を干す動作などがやりやすくなるという。

「特に意識してほしい」と話すが、腹筋と、太ももやお尻の筋肉だ。

### ■筋力アップ

「活動量が減ると、筋力や体力はあっという間に落ちてしまう。落とさないような努力を続けることが大事です」と話す田中さんがまず紹介してくれたのは、タオルを使った腕や肩回りのストレッチ。肩の動きがスムーズになり、洗濯物を干す動作などがやりやすくなるという。

### ◆自宅でできるフレイル予防の運動 田中さんへの取材をもとに作成

**1** タオルを使い腕や肩をストレッチ  
タオルは肩幅に合わせて持ち、ピンと張った状態をキープ

**2** 10秒ずつ 各3セット

**3** 腹筋を鍛える  
トイレを我慢するようにお尻をしめる。下腹部に力が入り、へこむのが正解

**4** 脚の筋力を鍛える  
腕の力(テーブル)に頼らない

10回

2秒キープを10回

読売新聞オンラインに転載

最後に、歩く力を維持する運動＝写真。腰掛けた状態で、足踏みする。体力に依り、10〜30秒続ける。いずれの運動も、呼吸を止めず、痛みのない範囲で行うのが重要なポイント。田中さんは「頑張りすぎると必要はない。テレビを見ながらや、電子レンジでご飯を温める待ち時間などに、毎日少しずつでも続けてみてほしい」と話している。

椅子に腰掛けて、足踏みする運動を説明する田中さん。「しっかりと腕を振り、足を高く上げると、体幹も鍛えられます」

立ち上がった後、歩いたりする際に、活動の基本となるためだ。床や畳に横になり、ひざを軽く曲げて、両手はへその下へ置く運動。図③では腹筋を鍛えられる。トイレを我慢するイメージでお尻にきゅっと力を入れ、2秒数えたら脱力する。これを10回繰り返す。

力の入れ方が難しいが、「下腹がへこんでいたら正解。お尻の筋肉を触って、力が入っているのを確認してもいい」。お尻を少し浮かせた姿勢になると、効果が高まるという。テーブルと椅子（キャスター付きでないもの）を使った運動。図④は、太ももやお尻の筋肉を鍛えられる。腰掛けてテーブルに手を置き、立ったり座ったりを10回繰り返す。

「ポイントはお尻の距離」。椅子をテーブルからやや離すと、立ち上がる時に前屈みの姿勢となるため、特にお尻に効く。椅子を近づけ、まっすぐ立ち上がるようにすると、太ももが鍛えられるという。

■頑張りすぎない

当院の理学療法士 田中が読売新聞・安心の設計の紙面にてフレイル講座・特別編として『室内運動 日常を保つ工夫』という記事を担当しました。

### フレイル

「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態。「虚弱」を意味する英語「frailty (フレイルティ)」が語源で、65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えるとされる。