令和７年５月26日発行

地域包括支援センター おげんきだより

No.17「座る時間を減らして フレイルを予防しましょう」

フレイルとは、健康と要介護の中間の状態を言います。

座る時間が長いと、脚を中心に筋肉量や筋力が低下しやすく、フレイルの原因になります。運動習慣があっても、座る時間が長いと危険です。長い時間座り続けないよう30分に1回は立ち上がることを心がけましょう。立ち上がることが難しい時は、じっとしている時間が長くなりすぎないよう心がけましょう。

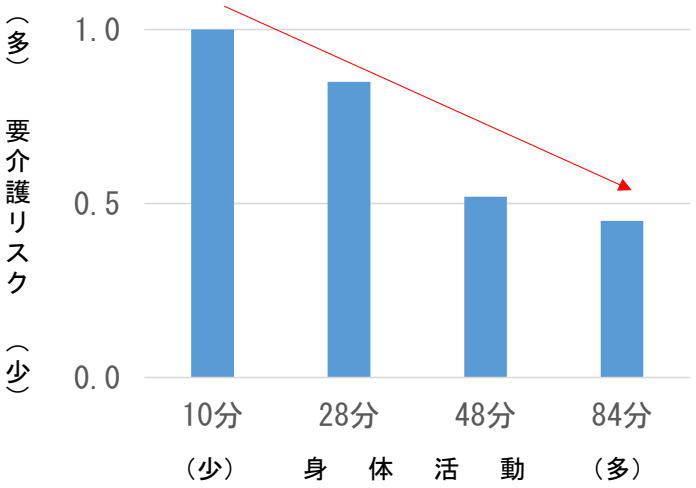
【座る時間が長いと筋肉が衰える】

- ●筋肉がおとろえる→寝たきりの原因に
- ●消費エネルギーが減る→肥満や糖尿病の原因に
- ●腰に負担がかかる→腰痛の原因に

【座っている時間を減らすには ～食後やテレビ等を見るときは こまめに立ち上がることを意識しましょう～】

- ●食後に一度立ち上がる→特に夕食後は座る時間が長くなりがち。食器を片付けたり、歯磨きをしたり、一度立ち上がるようにしましょう。
- ●床に座ってテレビを見ない→床に座るとつい長く座ってしまいます。床に座る場合は、よりこまめに立ち上がることを意識しましょう。
- ●テレビの途中に立つ→CM中に立つ、30分に1回は立つなど、テレビを見る時に時々立ち上がる習慣をつけましょう。

継続時間10分未満の中強度身体活動の１日の合計時間と要介護リスクの関係



上図：身体活動をコツコツつみ重ねた人のほうが、要介護になりにくい。※身体活動の例：ウォーキング、掃除、階段の昇り降り、ラジオ体操、筋トレ（スクワットなど）、太極拳など。

上図：足の前後運動（主な効果はバランス能力向上、歩幅が広がる。）

やり方）①椅子の背などに片手をそえ、片足立ちになる（転倒の心配がない場合は椅子を使用せずに）。②上げた足を前後に動かす（脚のつけねから振り子のように動かす）。

回数）左右各10往復×2～3セット

- ●かんたんな体操をする→食後に簡単な体操をしましょう。例えば左の写真のような体操はいかがでしょうか。

地域包括支援センターでは、専門の職員が、介護予防の支援をはじめ、介護や保健･医療･福祉など様々なご相談に応じています。

高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも自分らしい生活ができるよう、お手伝いさせていただきます。ぜひお気軽にご相談ください。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センター

蘭越町蘭越町250番地1

（保健福祉センター内）

☎57－6868 又は ☎55-8539