

やすらぎの村便り

「高齢者と運動」

高齢になると個人差はありますが身体が弱ってくるのは自然の現象です。加齢による「筋力・活動量の低下」「歩くのが遅くなった」「疲れやすくなった」「体重減少」のうち3つ以上がみられる場合をフレイル（加齢による虚弱）と言われています。フレイルをそのままにしておく



身体機能障害を生じ介護が必要な状態になります。フレイルとなる原因の一つに運動不足があげられます。

ウォーキングやプールなどの心肺機能を高める運動は、風邪などの感染症にかかるリスクを軽減させます。運動を続けていると血流が改善され内臓の働きも良くなり生活習慣病の予防にも効果的です。

運動を行うことは、筋力アップだけでなく、気分転換やストレス発散となり精神的安定にもつながります。ストレッチや筋力

高齢者に対しては「ストレッチや体操を1日10分」「散歩やウォーキングを1日20分」「下肢や体幹の筋力トレーニングを1週間に2回」のいずれかの運動を年齢や身体能力に応じて行うことが望ましいとされています。

やすらぎの村

居宅マネージャー

の改善も期待できます。

高城 裕史

