

コロナ禍での健康増進：家庭で行うフレイル予防 ～フレイル、明日からどうする？～

医療財団法人 暁

あきる台病院 訪問リハビリテーション

作業療法士 中村 嘉宏

なぜ今、フレイルなのか？

外出機会の減少

趣味活動、町内会、
通院、デイサービス、
買物、
家族・知人と会う
etc



コミュニケーション機会の減少

マスク着用
(話しにくく
聞き取りにくい)
黙食、
家族・知人との
会話の減少
etc

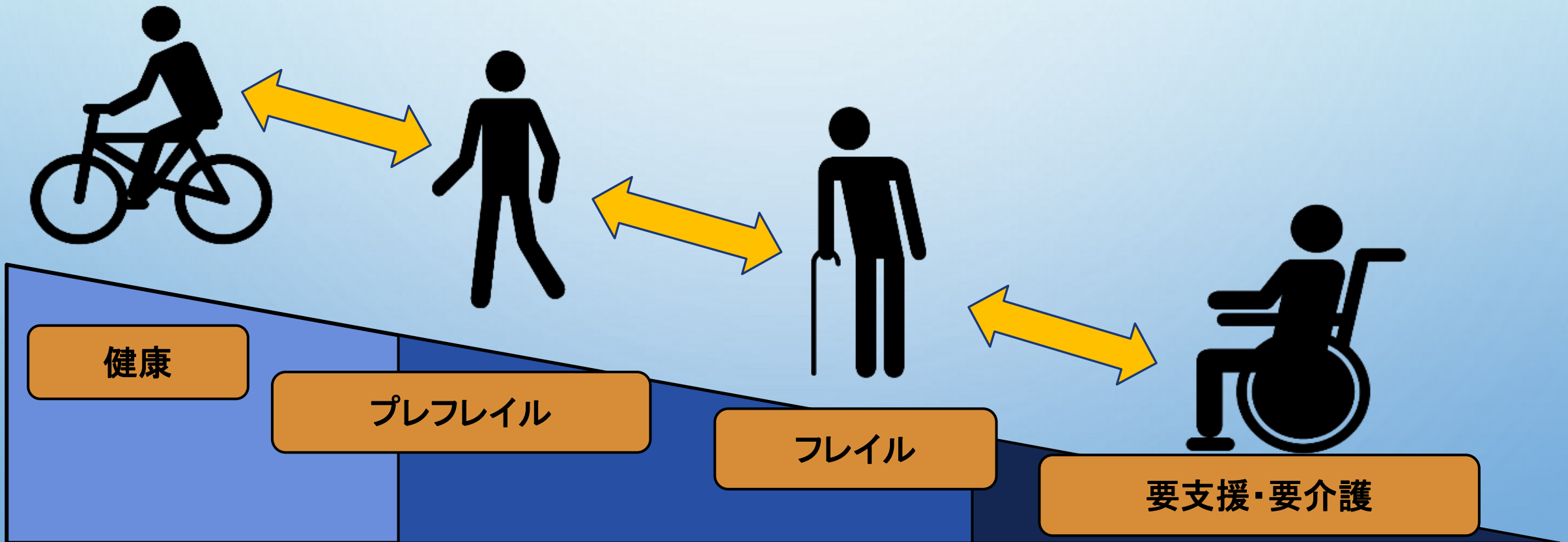
コロナ禍における高齢者の活動量は。。

なんと、一週間あたり **3割も** 減少しているとデータあり ※1

フレイルとは？ ～可逆性～

高齢者における**健康状態と要介護状態の間**に位置する**虚弱**な状態 ※2,P24

→但し、**可逆性**あり。つまり、健康状態に**回復**することができる



フレイルとは？～多面性～

オーラルフレイル
(口腔のフレイル)

身体的

低栄養

口腔機能低下

運動器障害

⋮

ロコモ

骨(骨粗鬆症)
関節(変形性関節症)
筋(サルコペニア)

ADL
(日常生活動作)
低下
生活機能障害

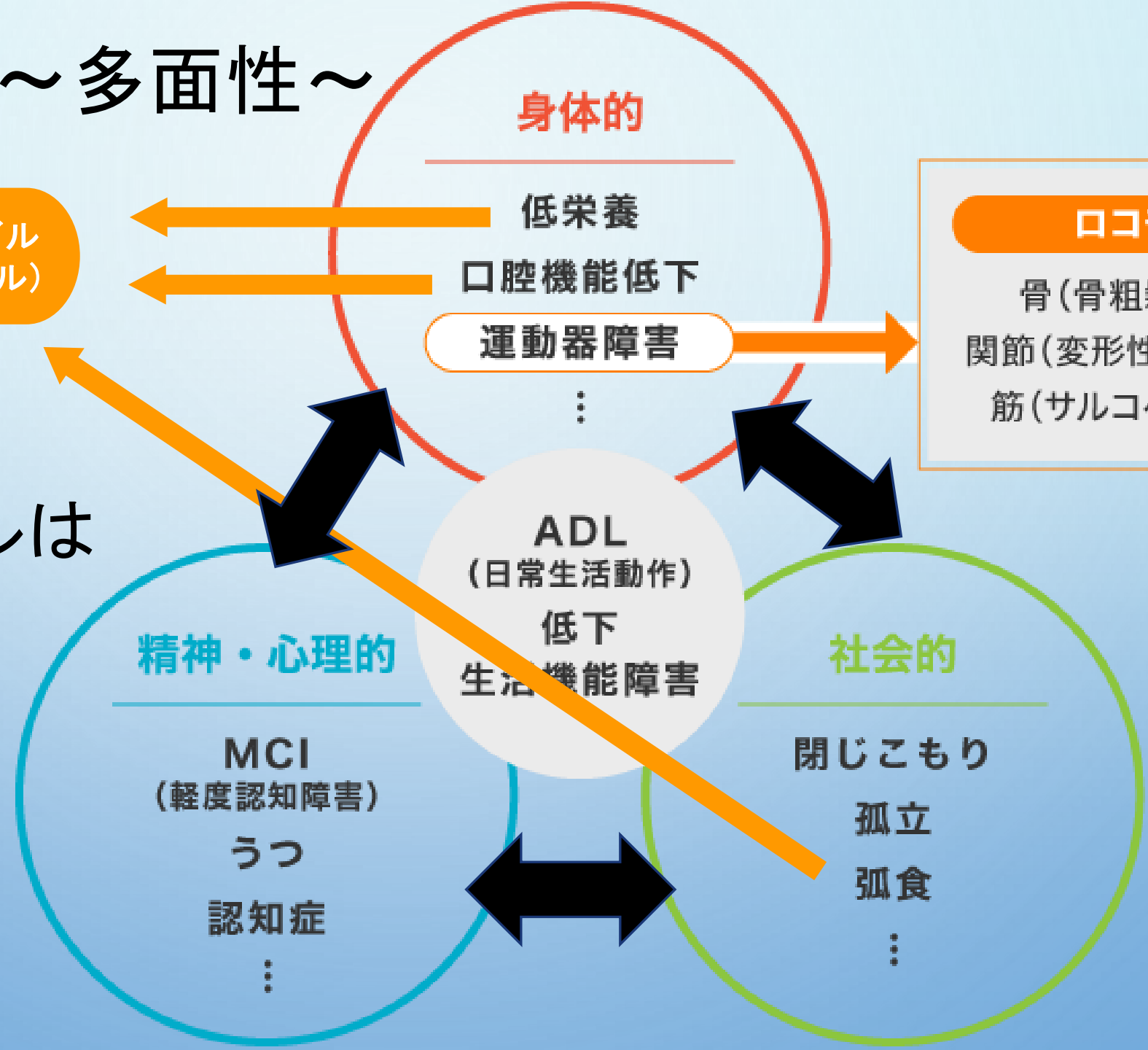
精神・心理的

MCI
(軽度認知障害)
うつ
認知症
⋮

社会的

閉じこもり
孤立
孤食
⋮

フレイルサイクルは
要注意！



座ってできるフレイル予防体操 1/5

腹式鼻深呼吸



①鼻から吸って、口から吐く

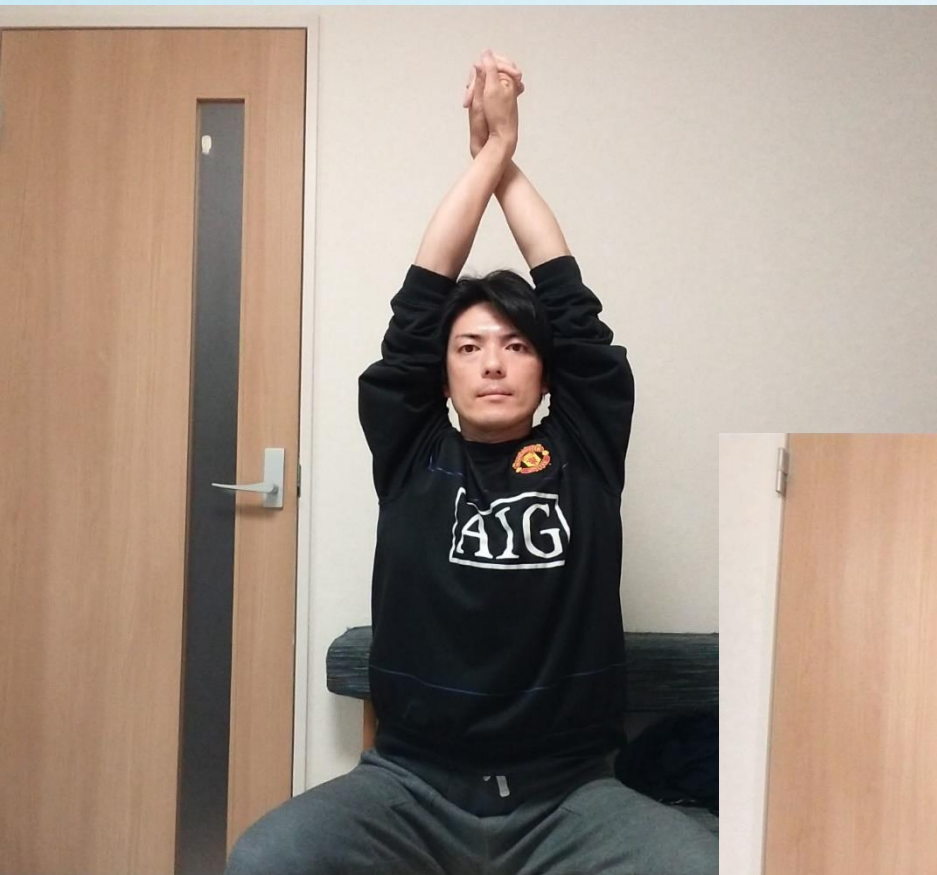
②慣れたら、4秒吸って8秒吐く
(吸う:吐くを1:2の割合で)



慣れたら、腹式呼吸で
(吸ったときに腹部が膨らむ)

座ってできるフレイル予防体操 2/5

ひねり背伸び



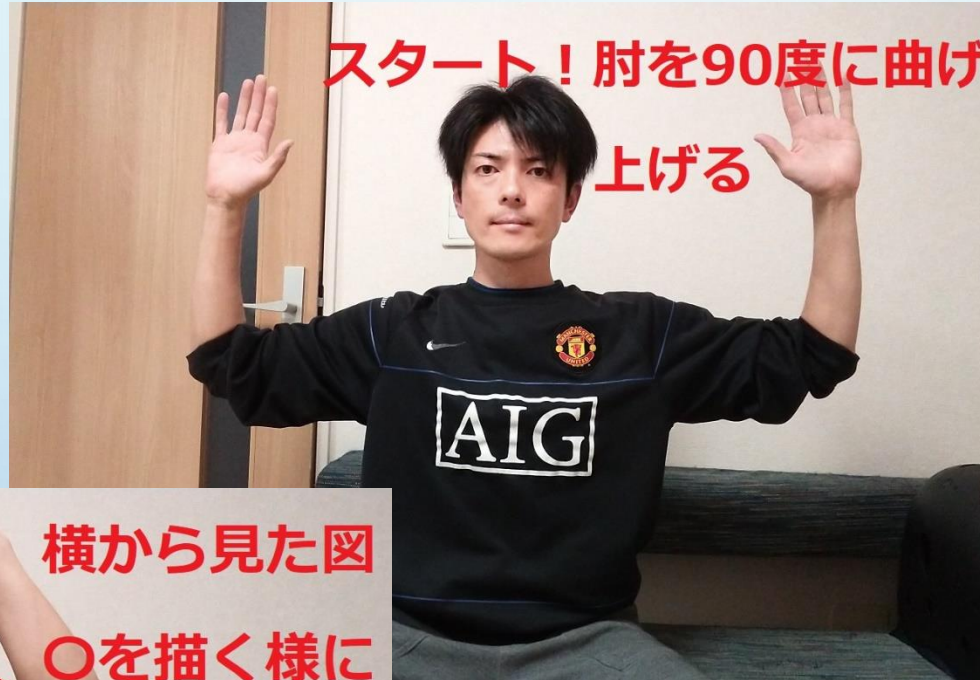
- ①体の前で左手を出す
(小指を上)
- ②体の前で右手を組む
(小指を上)
- ③両手を挙げる
(無理ないよう頭の辺りまで)
- ④そのまま姿勢を伸ばす



身体を左右に倒す

座ってできるフレイル予防体操 3/5

肘まる肩回し

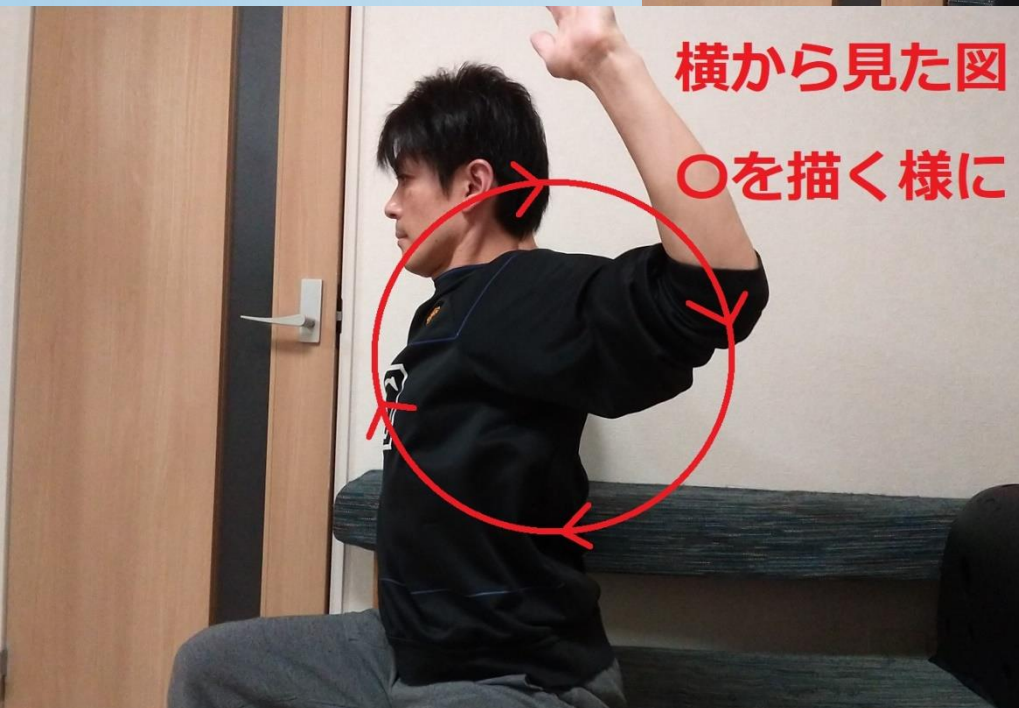


①肘を90度曲げ、体の横側に向かって挙げる

②肘で○を描くように回す
前から後ろに

③横から見た際、体より後ろにしっかり回す

④ ②の反対回し
肘で○を描くように回す
後ろから前に



顔は真正面を向き、
手は横に挙げたまま
身体を左右に捻る

座ってできるフレイル予防体操 4/5

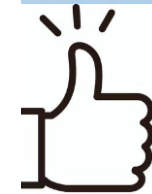
交差足踏み



①肘を90度曲げ、体の横側に向かって挙げる

②足は肩幅より少し開く

③右肘-左膝、左肘-右膝を交互に合わせて元に戻す



③が届かない方は
右手-左膝、左手-右膝を
交互に合わせて元に戻す

座ってできるフレイル予防体操 5/5

足文字

足で空中に文字を書く



両足を上げる！
呼吸を止めない



- ①肘掛けや座面に手を置く
背もたれにもたれない
- ②右足で空中に文字を書く
(名前、季節のもの 等)
- ③ ②と同様に
左足で空中に文字を書く



肘掛けor座面に手を
置いて両足を挙げる
※腹筋に力を入れる

身体的フレイルチェックの代表格！「指輪っかテスト」 ※3,※4



①両手の人差し指と親指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分にあてる



1.0倍



2.4倍



6.6倍!

③ 囲めるか否か、チェック！

囲めない

ちょうど囲める

隙間あり

低い

サルコペニアの可能性が...

高い



サルコペニアとは
筋肉減少症。加齢に伴い
筋量(筋力とは異なる)が
減少してしまう状態を指す

ウォーキングのすすめ

ただ歩くだけ？

そう。歩くだけ！

歩くことができれば誰でもできる

どこでもできる

特別な機器を必要とせずに行うことができる

外出準備や、人との関わり等、社会性にアプローチしやすい

フレイル予防にだけでなく、糖尿病・COPD・循環器疾患等にも有効な運動である ※5

ただし、歩き方があります！

ウォーキングの注意点 ※5

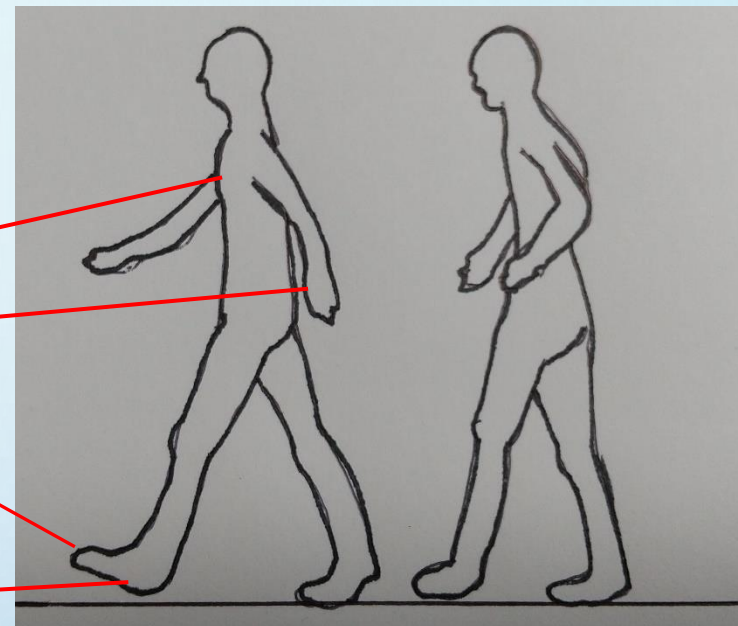
ウォーキング時の姿勢

上半身を起こす

腕振りの増加

踵の接地・爪先高の増加

歩幅の拡大



基本的には、**加齢に伴う歩行姿勢の変化に抗した姿勢**で行う

インターバル速歩トレーニングとスロージョギング

インターバル速歩：「速足」と「ゆっくり歩き」を数分ごとに交互に行う

スロージョギング： 普段歩く速度と変わらない速度でジョギングを行う

甘くみないで！オーラルフレイル

気付きが大事！こんなことはないですか？

食べこぼしが気になる・むせる
硬いものを避けている
滑舌が悪い
口の中が乾燥している・口臭 ※2



・口の機能「話す」、「食べる(咬む・飲み込む)」、「息をする」「唾液の分泌」など、重要な機能が集結している。ちょっとしたことでトラブルや機能低下が起こりえる。

→ **口腔機能低下症**

・寝たきり状態を早めてしまう重大な原因である

→ 4年後の身体的フレイルの発症リスク・要介護リスクが2.4倍 ※2

・肺炎や歯周病からくる認知症など、重大な影響を及ぼします

オーラルフレイル予防体操

①口腔体操

パタカラ体操 ※3、あいうべ体操 ※6



②嚥下体操(のどトレ) ※2

- ・歌(高い声:喉頭が挙上、低い声:下制する)
- ・嚥下おでこ体操、顎持ち上げ体操(歯を軽くくいしばりながら)



③唾液腺マッサージ ※3

耳下腺、顎下腺、舌下線
+定期的な歯科受診!

最後に

- 大事なものは、「**気づき**」です。自分で気づいたり、周りが気づいたりすることにより、フレイルの悪化予防、機能回復が見込める！
- 人により健やかさは違います。**比べず、抱え込まず、あきらめない！**

タンパク質とビタミンD！

積極的かつ継続的に！

- 運動ありき、ではなく、**栄養・運動・社会参加**の三本柱で食い止めよう！
※3,P62
- まずは、**何からでも良いので**、できる範囲で取り組んでみましょう！

そして **フレイルゼロへ！**

情報提供

#0: 東京大学 高齢社会総合研究機構 パンフレット 「**おうちえ**」

高齢者のコロナ禍における生活のヒントが載っており、運動・栄養・活動等、情報が幅広い。

#1: 日本歯科医師会 「**オーラルフレイル予防の為に口腔体操**」

説明と体操の紹介がわかり易い。壁貼付用の印刷データあり。家庭でも取り組み易い。

#2: 当院の「**リハビリ体操リーフレット(臥位・座位・立位)**」

コロナ禍により、自宅にこもりがちの方が運動できるように、という思いから作成しました。

生活不活発に気を付けて!

・体重が減った
・握力が弱くなった
・疲れやすい
・歩くのが遅くなった
・運動が少ない
・何をしても面倒に思う

フレイルかも…?

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えている状態」
フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。また、インフルエンザなどの感染症も
症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、
抵抗力を下げないように注意が必要です。

フレイルを予防するには…

リハビリ
体操などで
身体を動か
しましょう。

天気の良い日は屋外に
出てリフレッシュしましょう。

寝ている時間を
減らしましょう

いつまでもいきいきと楽しく暮らし続ける、
そのためには日々の運動習慣が大切になります。
この手引きは、『運動不足による機能低下を防
ぐことができる』ことをめざしました。誰もが安
全で手軽に行えるように、3つの姿勢に分けて作
られています。

ここでは、『**運んでいる姿勢**』で行う体操をご紹
介します。主に、こしかけが不安定な方や体力に
自信のない方などは、この手引きを参考に行っ
てみてください。

血圧と体温の記録

	月	火	水	木	金	土	日
血圧	/	/	/	/	/	/	/
体温							
体操							

医療法人財団 暁 あきる台病院
リハビリテーション部
訪問リハビリテーション
通所リハビリテーション
2021年 作成

いきいき暮らしに!
リハビリ体操
～立った姿勢編～

AKhp
Akirudai Hospital group
-best care and nursing-

氏名: _____

①つま先・かかとの上げ下げ運動

すり足歩行を予防し、転倒を防ぐ体操です。
両足をそろえた状態から、つま先を上げて下ろし、
次にかかとを上げて下ろします。
交互に10回ずつ上げ下げします。

④体をひねる運動

硬くなりやすいお尻・背中をほぐします。
正面を向いて両手を交差して肩に乗せた状態から、
ゆっくりと体をひねります。
左右交互に10回ずつ行います。

基本姿勢

しっかりとした椅子
・ガタガタしない
・重さのあるもの
に座りましょう

足の裏は
床につけましょう

車椅子の場合は
フットレストから足を下
両足を床につけるか、
安定した台に乗せまし

リハビリ体操をするにあたり

・痛みや疲労感がある時は
一度に無理して頑張り過ぎない

・体操中は呼吸を止めない

・効果が現れなくてもあきらめな

参考文献

※1:公益財団法人長寿科学振興財団機関紙

AGING & HEALTH 2021 VOL.97 「COVID-19による高齢者の活動への影響と社会参加」山田 実

※2:主婦の友社:オーラルフレイル飯島勝矢・大久保満男著

※3:カドカワ:今日からできるフレイル対策 飯島 勝矢 著

※4:医歯薬出版株式会社:イチからわかる!サルコペニアQ&A 山田 実 著

※5:メディカルプレス:理学療法ジャーナル 2016年12月号VOL.33NO.12「フレイルの予防とウォーキング」

※6:幻冬舎:知っておきたい高齢者のフレイル 森 惟明・梶川咸子・梶川博 著

ご視聴ありがとうございました。

今回の講義内容や在宅でのリハビリについて何か
疑問・質問がございましたら、ぜひメールを！



E-mail : y-nakamura@akirudai-hp.or.jp

イラスト：むとう だいじろう