

# 知っていますか？ フレイルとロコモ

『歳をとったな〜!』と思ったら、**フレイル**や**ロコモ**かもしれません。  
早めに対策して元気で長生きを目指しましょう。

## 1 フレイルとは何ですか？放っておくとどうなりますか？

フレイルとは活動的な生活をしている状態（健常）と要介護状態との間の状態です。手前の軽い状態を「プレフレイル」といいます。フレイル高齢者では予備能力が低下していて、ちょっとしたきっかけで思った以上に体力が失われ、要介護となる危険が高くなります。様々な病気、手術、事故、動かない生活習慣、薬の副作用などがそのきっかけです。

フレイルな状態になっているのに、何も対策をとらずに放置していると、要介護状態になる危険性が高まります。一方で、病気を適切に治療し、栄養や運動習慣など生活習慣を整えることで、フレイル状態から脱却もできます。フレイルは早期発見と早期対策が大事です。



## 2 ロコモとは何ですか？フレイルとの関係は？

ロコモとは移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。骨・関節・筋肉・神経などの障害のため、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）の低下がロコモです。ロコモが進行し、移動のための身体能力が大きく低下するとフレイルにもなります。

## 3 ロコモを進行させないための対策は？

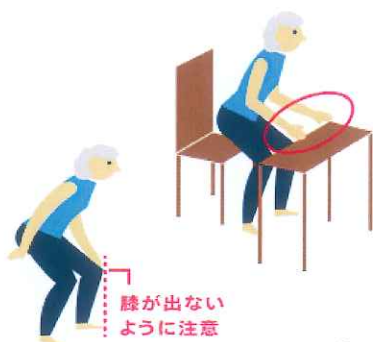
ロコモの要因に、運動器の病気、運動器の力の衰え、運動器の痛みなどがあり、これらがつながったり、合わさったりしてロコモになります。原因がこれらのどれにあるのかを見極め、対処することが必要です。

対処には病気に対する薬などの治療や手術、運動器の衰えに対する筋力やバランス力のトレーニング（裏面参照）、痛みに対する治療、栄養の改善などがあります。これらの治療を合わせて行うことも大事です。しっかり対策をすれば、ロコモがフレイルの段階にまで進行していても回復が可能です。

## ロコモフレイルの方のロコトレ（ロコモトレーニング）

●ロコトレは、スクワット、片脚立ちの2つで、安全に行うためテーブルに手をついて行います。

### 1. スクワット



椅子に座ってテーブルに手をついて始めます。

座った姿勢から背すじを伸ばしたまま、胸をテーブルに近づけて立ち上がります。次におしりを後ろに引きながらゆっくりとひざがつま先より前に出ないように座ります。

**背すじを伸ばすこと、ひざをつま先より前に出さない、ひざとつま先の向きが同じであるようにすることがポイントです。**

5-10回を1日3回行って下さい

上手にスクワットができるようになると、腰痛、ひざ痛が良くなります。

### 2. 片脚立ち



テーブルに片手をついた側の足を床につかない程度に前に上げてバランスをとって静止します。その時に太ももの内側、お尻を引き締め、さらにお腹を引っ込めて、体幹（体の中心）を安定させます。

**ひざがぐらつかないように片脚で立つ訓練は膝痛に有効です。**

1分間片脚立ちします。足が着いたらすぐに上げて続けてください。左右行います。

●ロコトレプラス：余裕のある方はあと2つ行いましょう。

#### ・ヒールレイズ（つま先立ち）



椅子かテーブルに手をついて、両かかと同士が軽くあたるように立ち、**かかと同士が離れないようにくっつけたまま**、かかとを上げて2-3秒止めて、ゆっくり下ろします。5-10回します。

つま先立ちする際に、**太ももの内側とお尻を締めて、お腹を引っ込めて**、かかと同士が離れないようにして体幹（体の中心）を安定させます。

背筋を伸ばして、天に引っ張られるイメージでかかとを上げましょう。太ももの内側とお尻を締めてひざが安定すると、ひざ痛が改善します。

#### ・ランジ



テーブルの横に立って、片手をテーブルについて一歩前に足を踏み出します。手はいつも腰の横になるようにテーブルの上を滑らせます。両足を肩幅に広げて立ち、片足をゆっくり前方に踏み出して前方に重心を移動します。一歩踏み出した時、**つま先とひざの向きが同じ方向で、ひざがぐらつかないように**注意してください。左右交互に5-10回します。

上手にできるとひざ痛、歩行速度が改善します。

\*正しいやり方で行えば、腰痛、ひざ痛があってもでき、痛みを改善することもできます。

\*毎日続けるといつまでも達者でどこへでも歩いていけるようになります。