

まちづくり大学 第19期



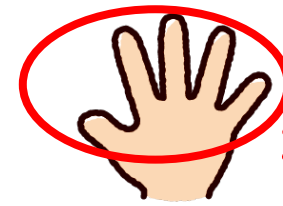
手・足（脳）刺激 と 運動器のエクササイズ

令和5年12月9日（土）

大阪狭山市コミュニティーセンター

京都先端科学大学 新野弘美

手指のエクササイズ



役割り

指回し&ストレッチ
グー・チョキ・パー



ジャンケン

マッサージ

- 固定・把持・操作する
- 押す
- 引っ掛ける
- 引き寄せる
- 接触する
- 合図する
- 容器とする
- 識別する

他



足指（趾）のエクササイズ

指押し

グー・チョキ・パー



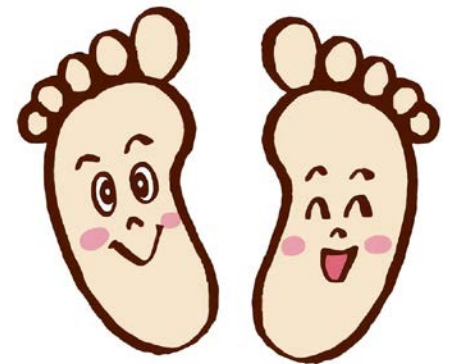
ギャザリング

他



役割り

- 固定・把持・操作する
- 押す
- 引っ掛ける
- 引き寄せる
- 接触する
- 識別する



フレイル

「加齢により心身が
老い衰えた状態」

海外の老年医学の分野で使用
されている英語の「Frailty
(フレイルティ)」が語源

日本語に訳すと「虚弱」や
「老衰」、「脆弱」などを
意味する。

身体的フレイル

- 体重・筋肉の減少
- 疲労感
- 活動量の低下
- 歩く速さの低下



精神・ 心理的フレイル

- 意欲・判断力の低下
- 認知機能の低下
- うつ

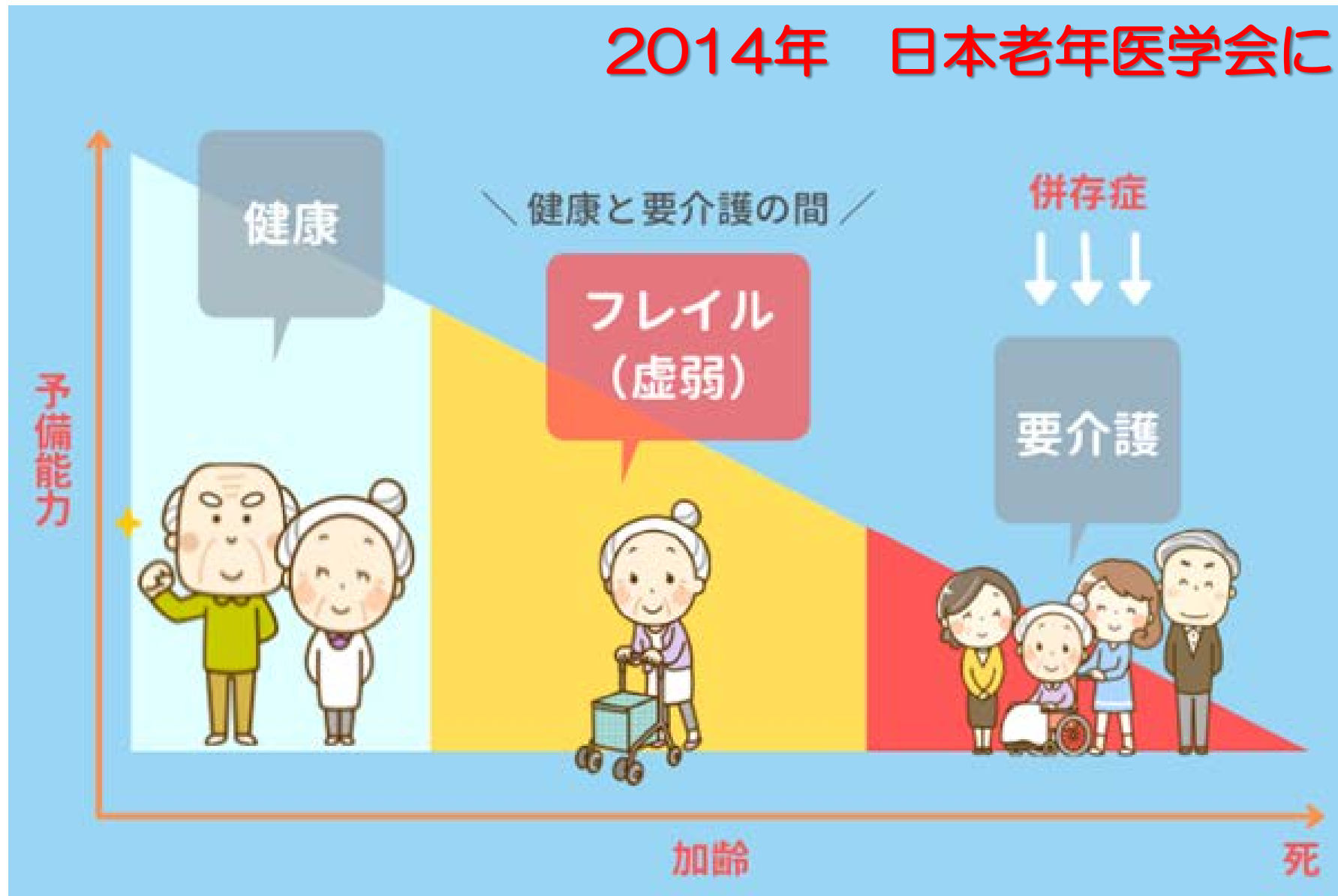


社会的フレイル

- 人付き合いの減少
- 閉じこもり



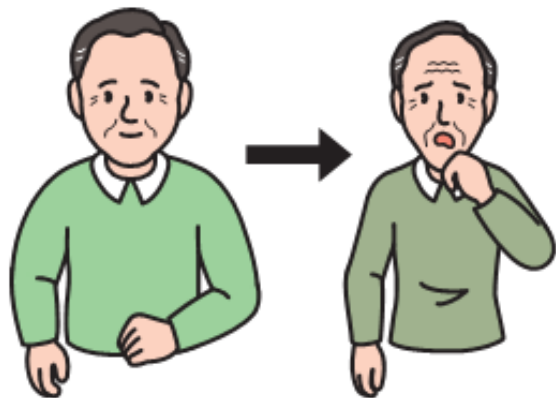
2014年 日本老年医学会によって提唱



健康と要介護・寝たきりの間を指し、
「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」

フレイルとは

体重減少



疲労感



歩行速度の低下



筋力(握力)低下



活動量の減少



3項目以上該当

||
フレイル

1~2項目以上該当

||
プレフレイル
(フレイルの前段階)

身体的フレイル

- 身体的な衰弱としては、まず筋肉量の低下
腹部や背部などの体幹筋肉、下腿三頭筋など足の筋肉量の減少が顕著
- 筋肉量が減ることによって歩行能力の低下、転倒の危険性が高まる
- 免疫力が低下、血糖値の管理が困難
- ◎ “**オーラルフレイル**” 口腔機能の低下
咀嚼能力の低下、食べこぼしなどが増加、悪化すると嚥下障害や摂食障害に進行

精神・心理的フレイル

- 心理・精神的な衰え…**認知機能**の低下
記憶障害/失語/失行/失認/遂行機能障害
いわゆる物忘れや、物の名前がなかなか出てこない、
計画立てて物事を進められないといったようなことから始まり、
進行すれば**認知症**と診断
- また心理的衰えの症状として、**うつ病**を発症する場合もある

初期段階は「ボーッとする」「落ち着きがなくなる」
などの変化が見られる場合が多く、認知症とも勘違い
されやすい傾向にある

社会的フレイル

- 人や社会とのつながりが減っていくこと

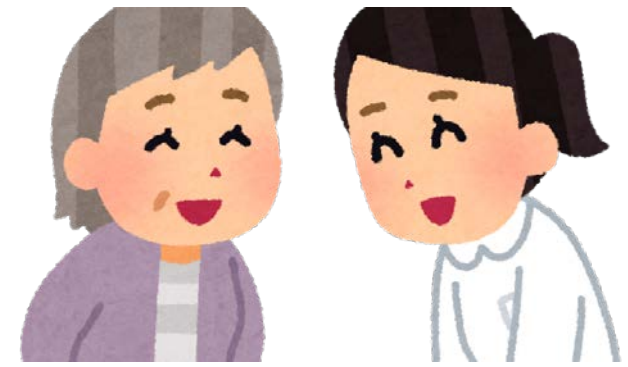
人との会話や交流、社会とのつながりがなくなってしまう事によってもフレイルは進行、心身が健康であっても安心とはいえないので注意が必要

- 定年退職や配偶者との死別で一人で過ごす時間が増える

- 新型コロナウイルス等によって、以前よりも人と会う機会が減っている現状があり、深刻化している

- 健康的に生きる意欲にもつながるため、高齢者の社会性を維持することはとても重要

コミュニケーション



- 会話【対応：挨拶・表情・言葉の選択・話題 他】
- 外出【動ける体力・興味・交通機関・トイレの心配 他】
- 近所付き合い • 他者との関り



言語 ・ 非言語

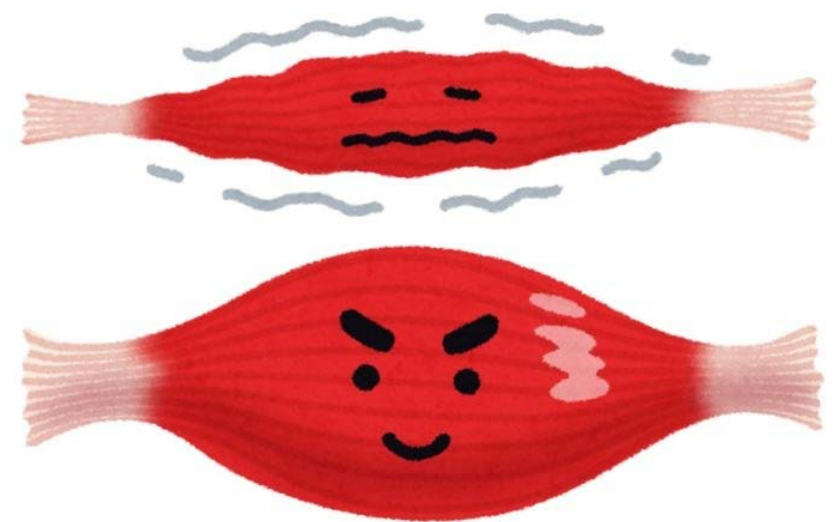
筋トレ：レジスタンス運動

筋力の向上 / 筋肉量の増加

姿勢改善 / ストレス軽減

血糖値の改善

消費カロリーー増大

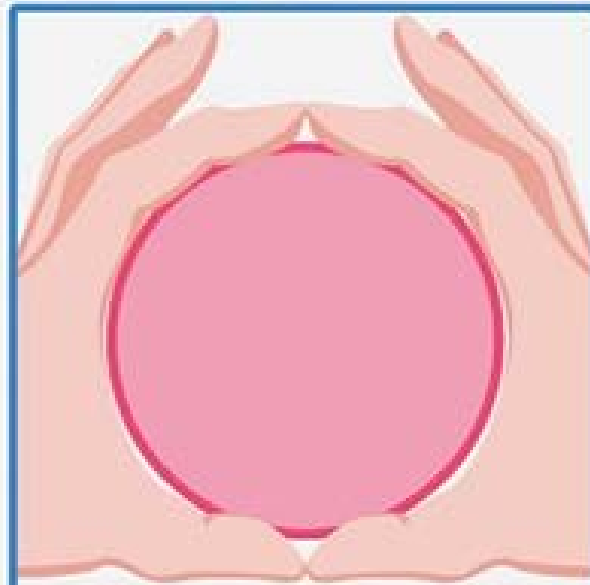


筋量をチェックしましょう！

指輪つかテスト



ほとんどない



2.4倍



6.6倍

—サルコペニアが含まれている確率—

筋トレは…

- 2～3回 / 1週間
- 同一の動きを
10～15回
1～3セット



筋トレ&体操

引用：福岡市介護予防応援WEBサイト みんなでよかトレ

下肢筋力アップ1

- すねの筋力アップ (目安 10-20回)
- ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

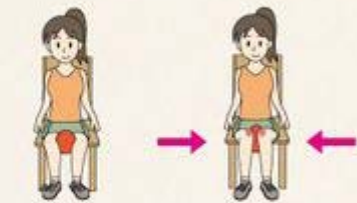


下肢筋力アップ2

- ももの筋力アップ (目安 片足10回)
- 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)

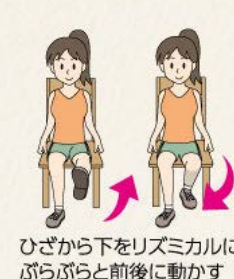


- ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)
- お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



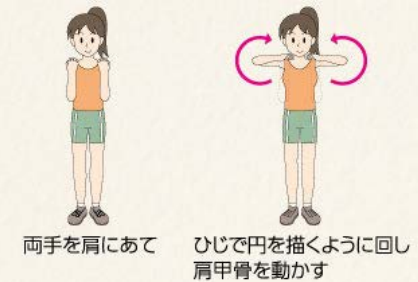
膝痛予防の運動

- 足ぶら体操 (目安 片足10回)
- 足踏み (目安 片足10-20回)



肩の運動

- 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)
- ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)



ロコモーショントレーニング

- 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)
 - スクワット (目安 3-10回を1日3セット)
- ☆座って行う場合
(目安 5-10回を1日2セット)

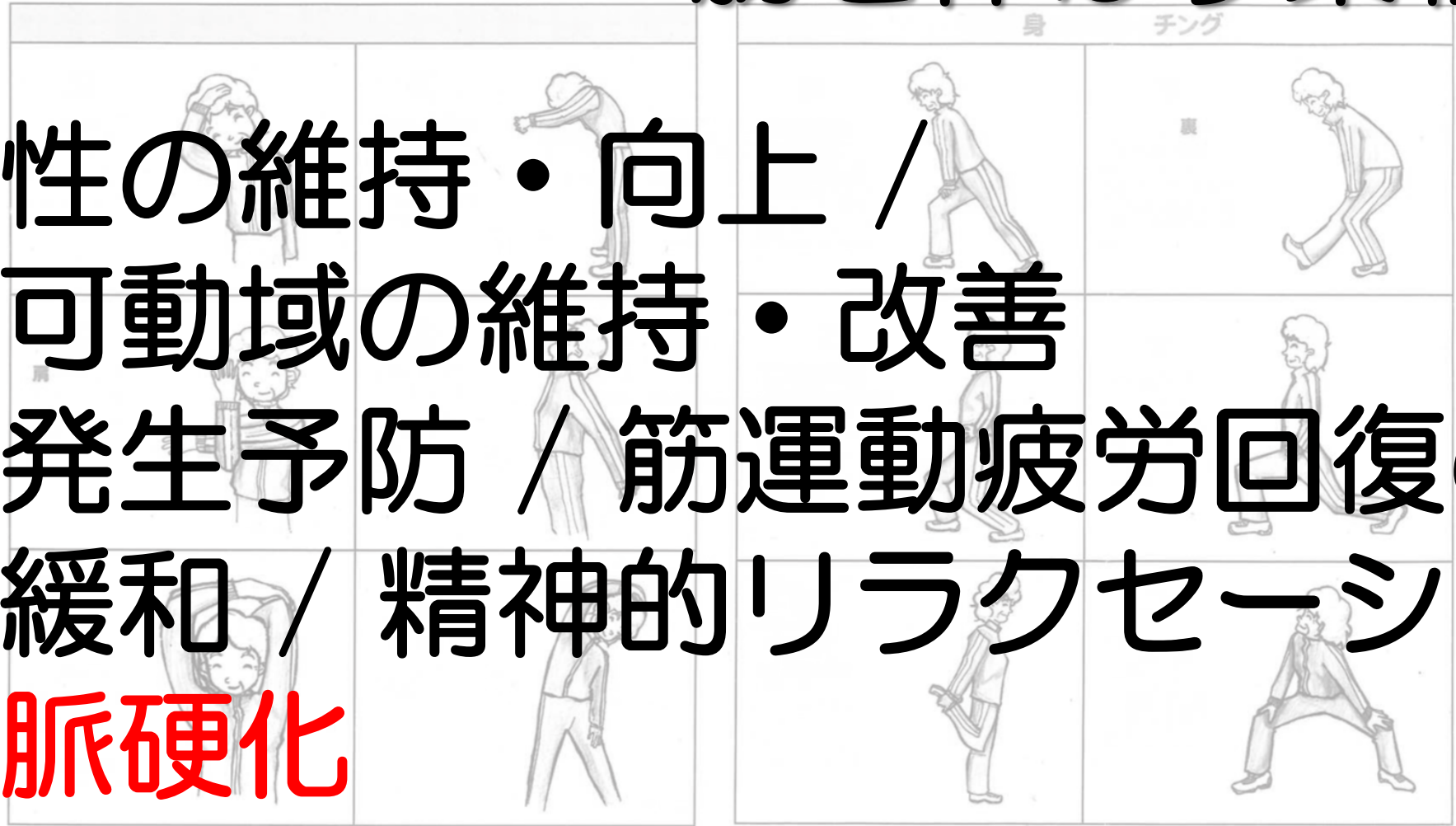


ストレッチング

ストレッチング

注
…筋を伸ばす柔軟運動

柔軟性の維持・向上 /
関節可動域の維持・改善
障害発生予防 / 筋運動疲労回復の促進
疼痛緩和 / 精神的リラクセーション
抗動脈硬化

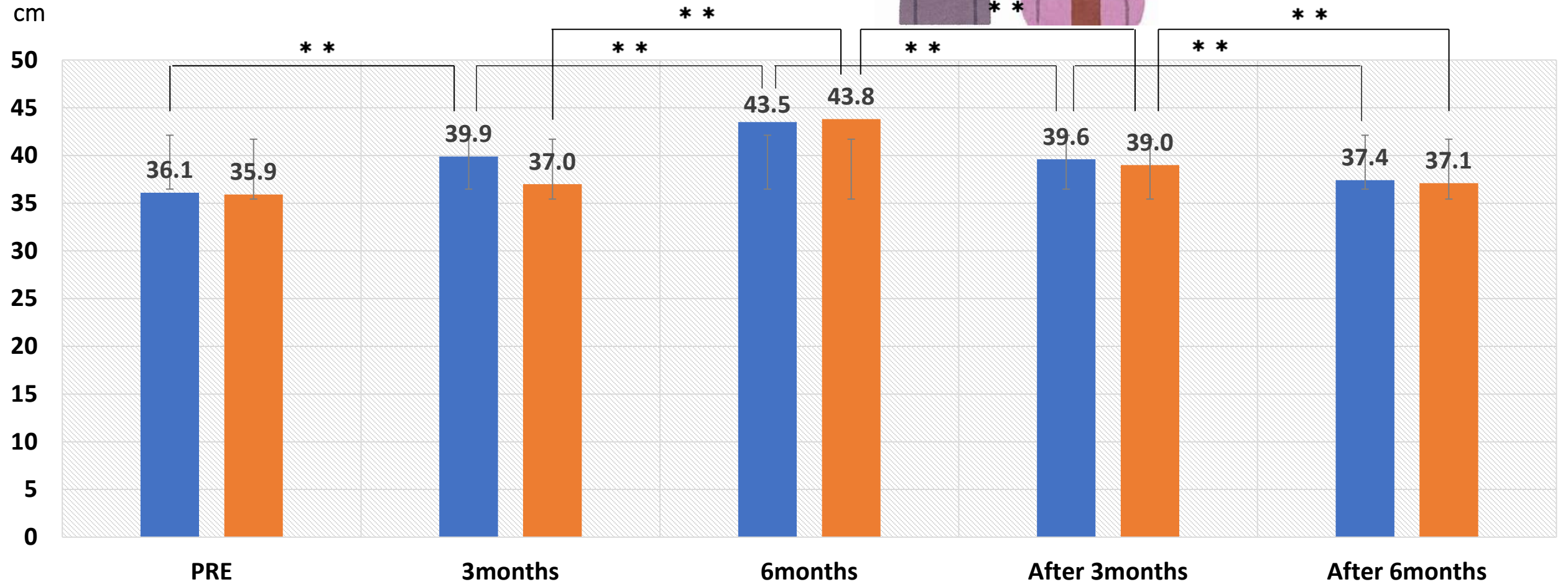


flexibility

高齢者



■ Full group ■ Half group



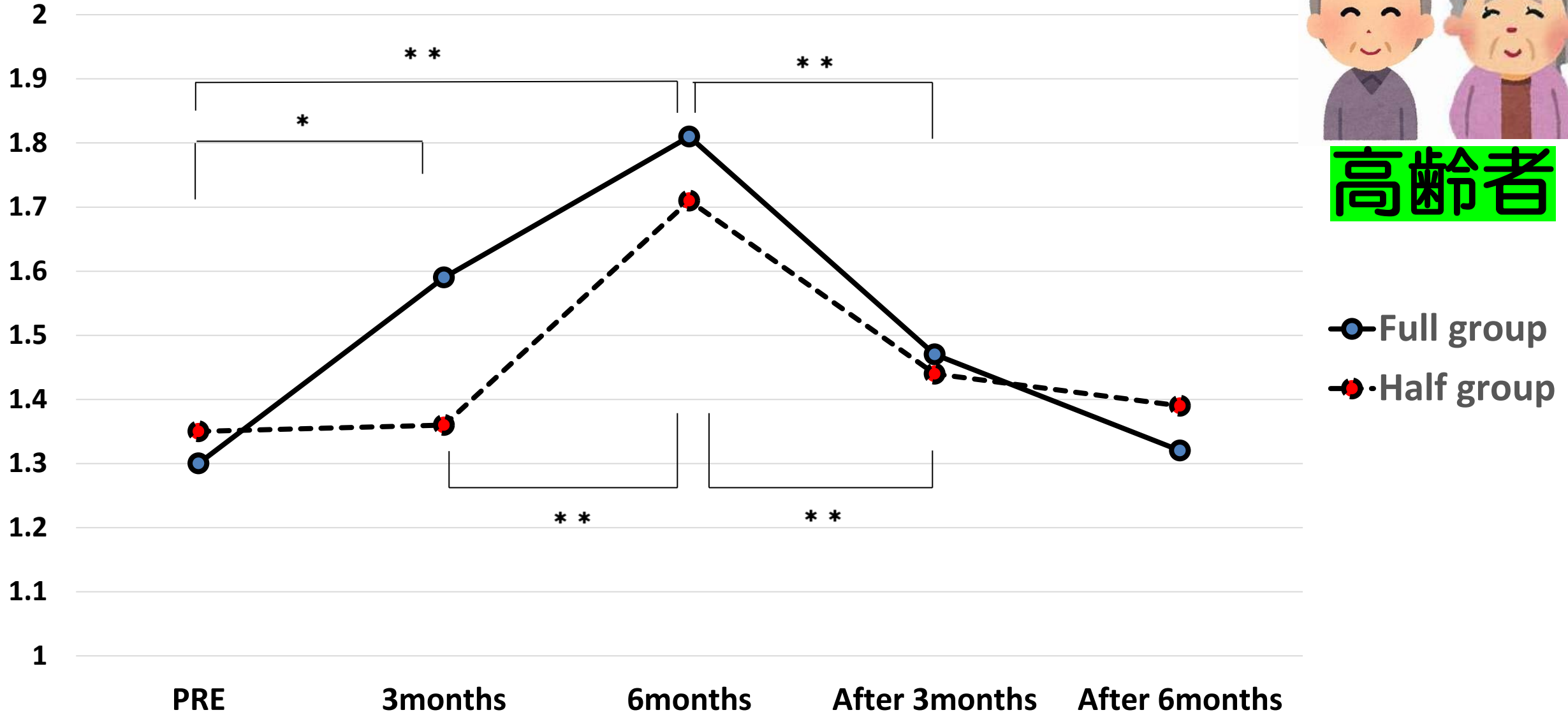
Change in flexibility of the full and half groups.

** p<0.01, significant difference in the full group.

RH-PAT index



高齢者



Change in the RH-PAT index of the full and half groups.

**p<0.01, significant difference between the full and half groups.

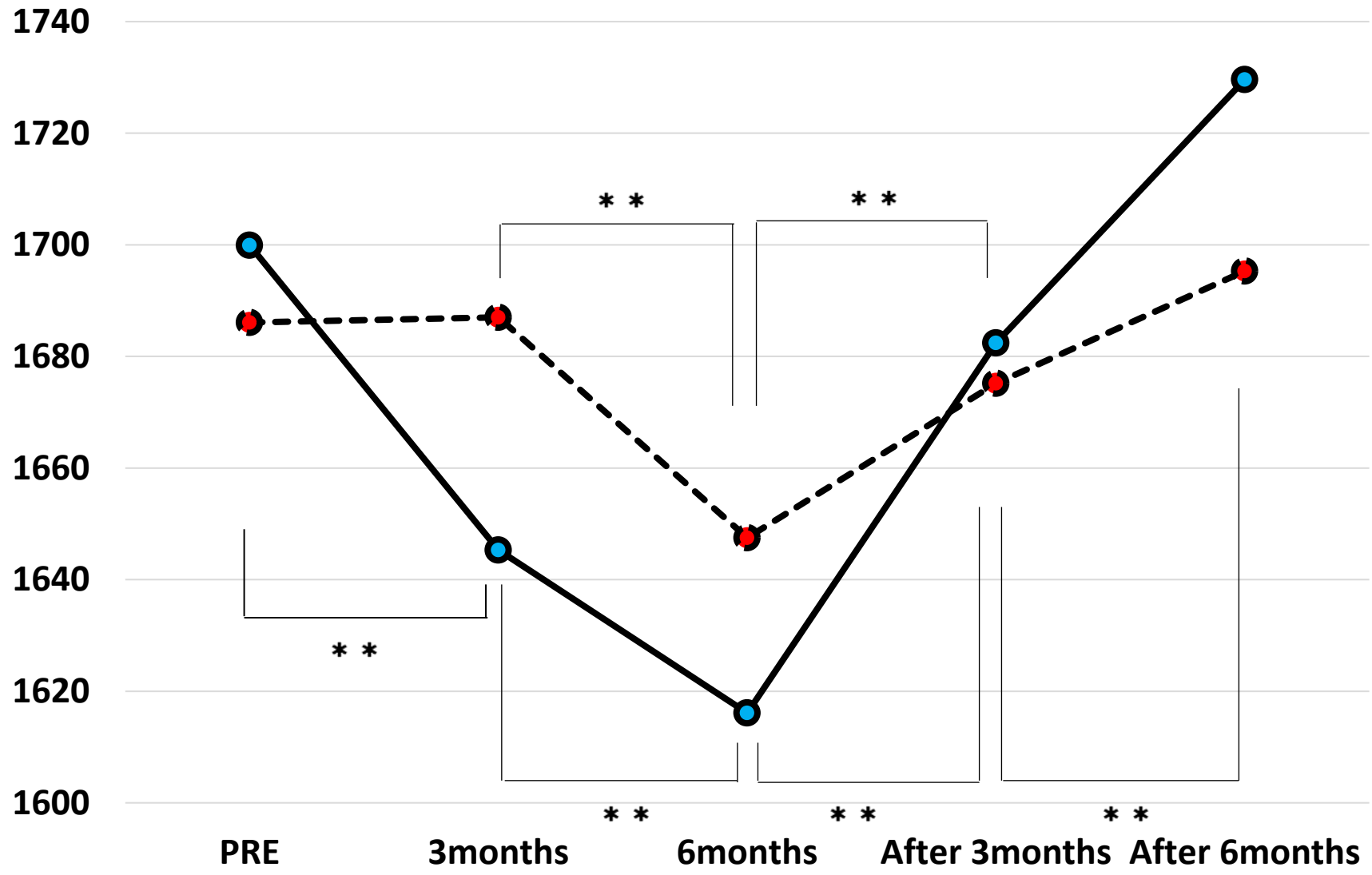


baPWV



高齢者

cm/s



● Full group
● Half group

Change in **baPWV** of the full and half groups.

**p<0.01, significant difference in the full group.

ストレッチングをするとき

1. ストレッチングの部位を意識する。
2. 伸張時間は20～30秒で、大筋群を優先的に、漸進させながら伸ばす。
3. 伸張部位の強度は、ややきついいからきついを目安とする。
4. 頻度はできるだけ毎日実施する。

ご参加いただきまして、
ありがとうございました。

