

●フレイル予防の運動

フレイル予防のための運動としては、心肺機能を高め、体力、持久力の向上を促すことのできるウォーキングや水泳、水中歩行などの有酸素運動と、筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチング、筋力を強くし、筋肉量の増加が望める筋力トレーニング、転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練などがお勧めです。

運動を行うことで血流が改善されて循環が良くなり、内臓の働きも良くなります。活動性が高まることで食欲増進も期待でき、気分の安定にもつながります。運動強度は楽でないと感じる程度からややきついと感じる程度の運動が適しており、高齢者であっても、個人の状態に合わせて運動負荷や頻度に気を付けて行うことで安全に運動を実施することができ、運動による効果を望むことができます。

運動する際の注意すべきことは、運動はやみくもに行えば良いというものではなく、高齢者はさまざまな病気や怪我をしている人が多いので、自分に合った運動を選択するということです。このことが継続して運動を行える秘訣になります。安全にかつ楽しく運動を

生活の中に取り入れましょう。

運動中は水分を小まめに取り、靴も適切なもの（靴底が適度に柔らかく、足の甲まで覆われ、踵もしっかり包み込まれている）を使用し、服装も動きやすいものを使用し、汗をかいたら着替えましょう。

糖尿病の人は食前の運動は避け、食後1時間たつてから行いましょう。また高血圧の人は息を止めないで行える運動を選択し、力まないようにしましょう。脈拍は運動強度の目安になります。普段から自分の正常の脈拍を把握しておき、運動の前後、運動の最中にも時々測る習慣をつけましょう。

運動は加齢による筋肉の衰え（サルコペニア）や骨や関節の運動器の障害（ロコモティブシンドローム）のリスクを低下させ、身体機能および生活機能の低下をきたすフレイルの状態となることを遅らせるのに大変有効です。

【岩国市医師会】



汁物にも野菜をプラス！

インゲンのみそ汁

- 材料（4人分）
- ・新玉ネギ…中1/2個
 - ・油揚げ…10g
 - ・インゲン…15g
 - ・白ネギ（小口切り）…5cm
 - ・だし汁…3カップ
 - ・みそ…大さじ2

●エネルギー 42kcal/人 ●食塩相当量 1.1g/人

作り方

- ①新玉ネギは薄切り、油揚げは短冊切り、インゲンはへたとすじを取る。
- ②だし汁を煮立てて①を加え、火が通ったらみそを溶き加え、白ネギを散らす。

食推さんの
食べてみんさい
おいしいけえ！



★ひとことポイント★

季節の野菜を使ったやさしい味のみそ汁です。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会