

サルコペニアに関する フレイルとは…？

サルコペニアとは…

筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態

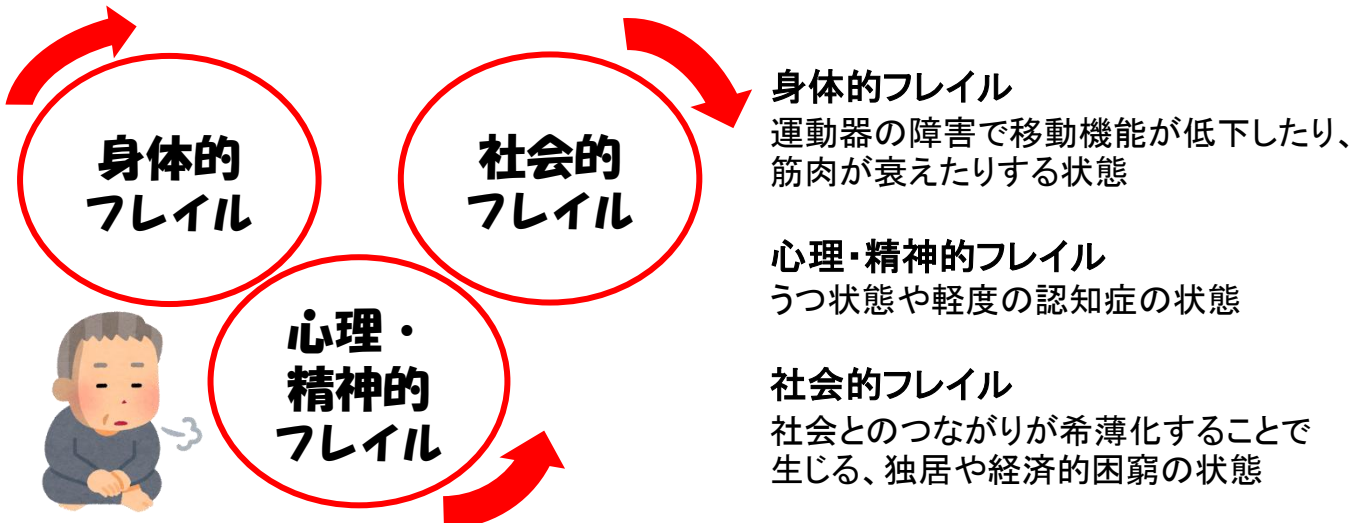
フレイルとは…

加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態

どちらも原因として、**加齢や栄養不足、身体活動量の低下、さまざまな疾患の合併**などが挙げられます。さらに、サルコペニア（筋力の低下）がフレイル（虚弱状態）に繋がるなど、ふたつの状態はお互いに関連しあっています。



フレイルの3要素



これら3つのフレイルが連鎖していくことで、自立度の低下は急速に進みます。

フレイル予防の3つの柱

栄養

食事・口腔機能



バランス良く

身体活動

生活活動・運動



身体を動かそう

社会参加

趣味・ボランティア・就労



自立した生活を

自宅でできる運動を紹介！

お尻の外側のトレーニング



視線は前を向いたまま、
ゆっくり足を開きゆっくり
と閉じていきます。

上半身が斜めに傾
かないように気を
つけましょう

