



腎リハ便り

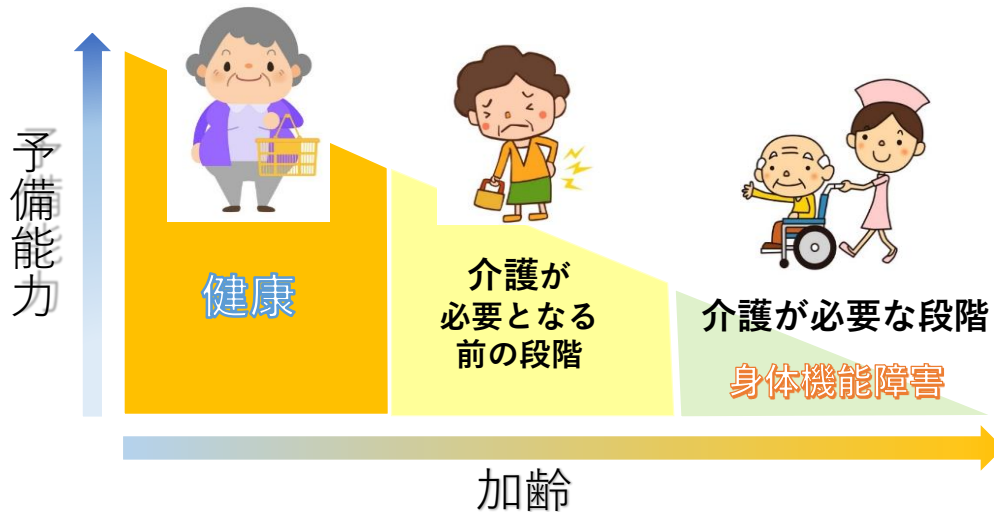
〈2023年・夏号〉

7月吉日



フレイルって聞いたことありますか？

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高くなった状態で、健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険が高まります。



その為、フレイルに陥らないことはもちろんですが、フレイル状態になっても、それ以上悪くならないようにすることが重要です。まず裏面のフレイルチェックをやってみましょう。

握力を鍛えるメリットは？ 握る力を鍛えて健康ライフ

握力は普段何気なく使っている力です。握力が低下すると、ちょっとした動作でも不便を感じるようになります。日常生活を快適に過ごすためにも、握力を保てるようにしていきましょう。

～日常生活以外にも～

- ・握力が低下していない人に比べ認知症になりやすい
- ・心血管疾患、呼吸器疾患、がんなどのリスクが高い



タオルや雑巾などを固めに巻いて準備

- ① 10秒握って休憩
- ② 3回繰り返す
- ③ 反対の手で10秒握って休憩
- ④ 3回繰り返す

1日3セットを無理のない範囲で行って下さい

握る動作で腕の筋肉が動き、シャント血流の維持改善も期待されています。日々のちょっと空いた時間にトレーニングしてみましょう。

