



フレイル予防教室の 実践方法

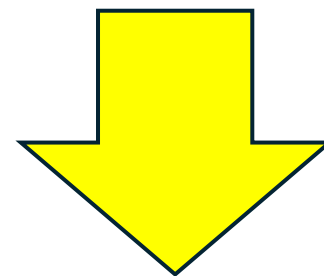
北海道千歳リハビリテーション大学

フレイルとは？

加齢により心身が衰弱し、**健康と要介護の中間**の時期



早期・適切な介入により、健康な状態へ戻れる可能性が高い



フレイルの**進行・重症化予防**が介護予防の核となる！



最もスタンダードなフレイルの基準

日本版Cardiovascular Health Study (CHS)の基準

①握力

「男性: **26kg未満**、女性**18kg未満**」、

②通常歩行速度の低下

「**1.0m/秒未満**」

③体重減少

「ここ6カ月間で2～3kgの低下」→「**はい**」と回答

④疲労

「ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがするか？」→「**はい**」と回答

⑤ 身体活動の低下

「軽い運動・体操をしているか？」

「定期的な運動・スポーツをしているか？」

→ いずれも「**いいえ**」と回答

～フレイル判定～

3つ以上に該当「**フレイル**」

1～2つ該当「**プレフレイル**」

該当なし「**健康**」

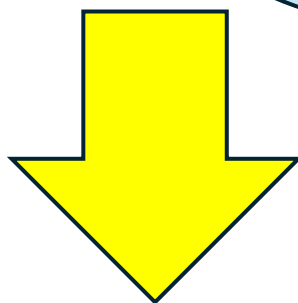


本学のフレイル予防教室での取り組み

千歳市の住民24名(平均年齢74歳) 月に1回の頻度(3か月間)

3回では改善効果を得るのは難しい...

開催頻度の増加は
提供者側の負担も増加...



課題解決のために...

効率的な
セルフ運動の提供

正しい運動指導



運動プログラム①

① スクワット運動

1. 椅子から少しだけお尻を浮かせて姿勢を保持しましょう。



目標は60秒 3セット 少しずつ時間をのばしましょう！

② カーフレイズ運動（踵の上げ下げ運動）



10～20回を目安にしましょう！



運動プログラム②

③ 片脚立ち運動

立っている側の膝は、少し曲げましょう！



目標は1分です！1日3回を目指しましょう！

④ 後ろ足上げ運動



左右それぞれ、10秒間5回を目指しましょう！

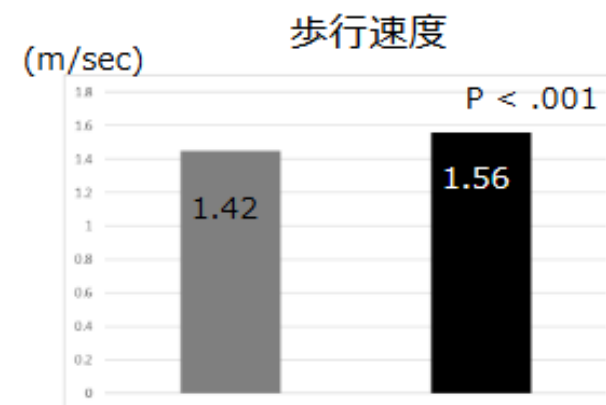
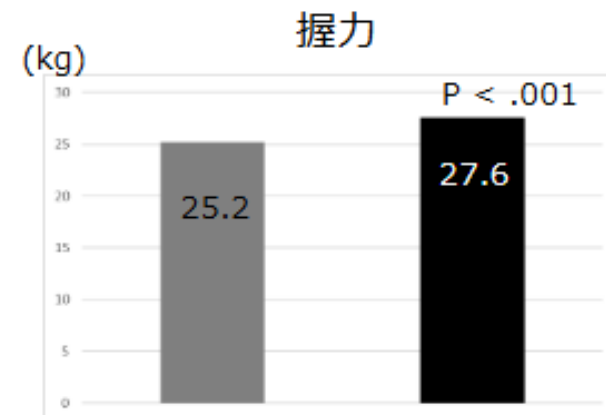
介入結果

	介入前	介入後
健常	13名	17名
プレフレイル	5名	2名
フレイル	2名	0名

※介入前後の評価日2日間出席した参加者を対象

参加者のセルフ運動
平均実施日数 3.2回/週

下肢の筋力強化を中心としたセルフ運動プログラムは
フレイル予防に効果を発揮することが期待される！



おわりに

フレイルには多面的な要因が含まれており、**運動介入**に加えて**生活指導**や**栄養指導**も重要であることに留意していただきたいと思います。

