

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.151

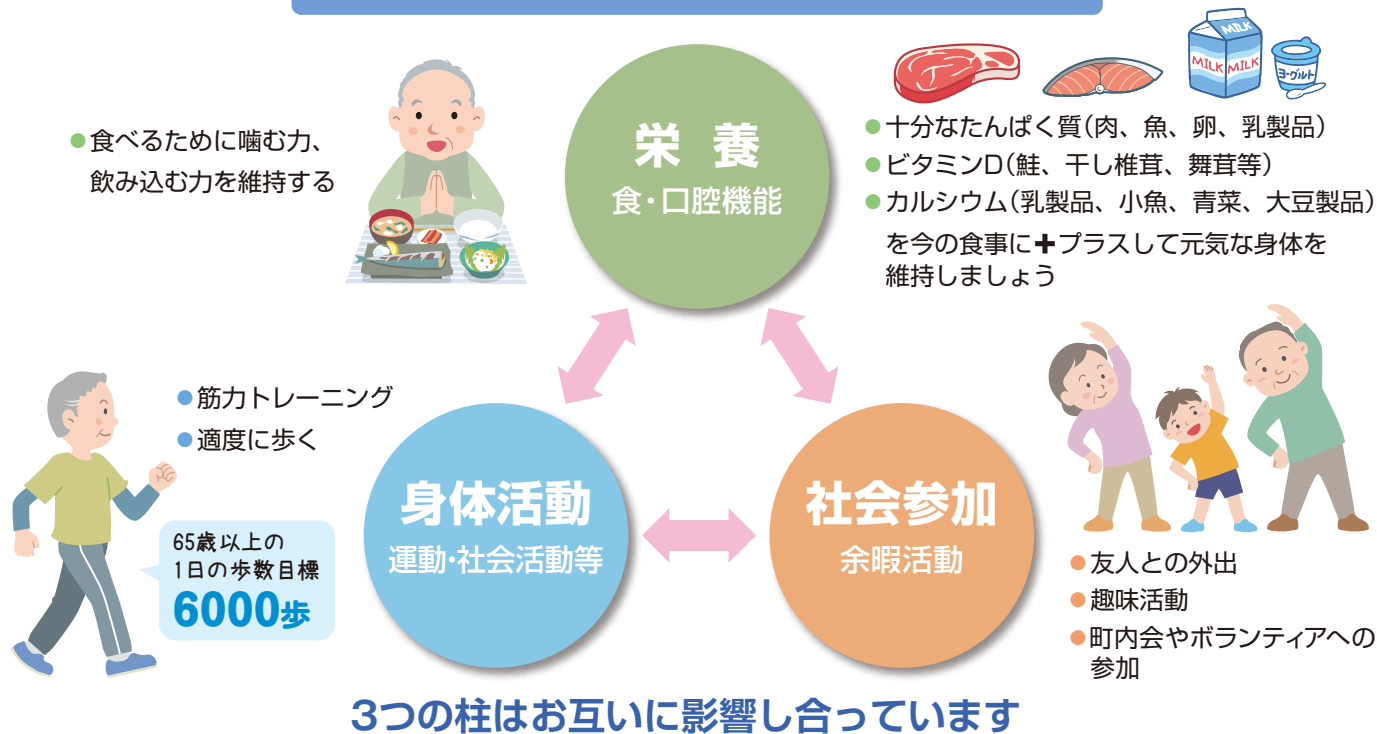
2026 JULY

特集

フレイル・サルコペニア

「フレイル・サルコペニア」について、
理学療法士の視点でお伝えします。

早期からのフレイル・サルコペニア予防



自宅でできるフレイル・サルコペニア予防運動

フレイル・サルコペニア予防には足腰の筋力を保つことが重要です。
自宅でできる簡単な運動を4つご紹介します!!

1 膝伸ばし運動

座った姿勢で片足ずつ行います。膝を伸ばした状態を3秒間続けます。

2 立ち上がり運動

椅子からの立ち座りを繰り返します。難しい時は机や膝を支えながら行いましょう。

3 かかと上げ運動

椅子の背もたれを支えにして、かかとを上げます。慣れてきたらかかとを上げた姿勢を3秒間保持しましょう。

4 もも上げ運動

椅子の背もたれを支えにして、ももを上げます。大きく足を上げると効果的です。

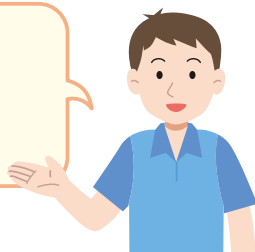
※必ず、動かない安定した机や椅子につかまって行ってください。



運動のポイント

- ★無理のない範囲で**10～20回**を目安に行いましょう
- ★運動の前後には十分な水分補給を!
- ★手足の違和感や痛みなどが出現した場合は、すぐに中断しましょう。
- ★病院で治療されている方は、事前に医師などの専門家に相談して行いましょう。

40歳を過ぎると、筋力は1年に1～2%ずつ低下すると言われています。
適度な運動と、バランスの良い食事で、その低下を防ぐことができます。



特集 フレイル・サルコペニア

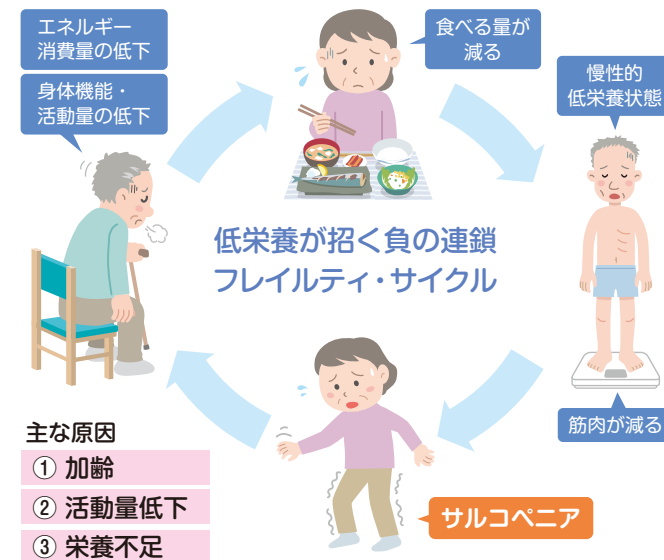
新型コロナウイルスの流行を経て私たちの生活様式は大きく変化しました。外出機会の減少や活動自粛の影響により「以前よりも疲れやすくなった」「足腰の筋力が落ちた」と実感している人も多いのではないのでしょうか。

今、特に注意が必要なのが「フレイル」と「サルコペニア」です。加齢や活動量の低下により筋肉量が減少するサルコペニアは進行すると日常生活に支障をきたし、心身の活力を失うフレイルの状態へと繋がります。これらは放置すると要介護のリスクを高めますが、適切な「運動」と「栄養」を取り入れることで予防や改善が十分に可能です。

今回はいつまでも自分らしく元気に過ごすために、日常生活の中で今日から実践できるフレイル・サルコペニア対策をご紹介します。正しい知識を身につけて健康的な体づくりを始めましょう!

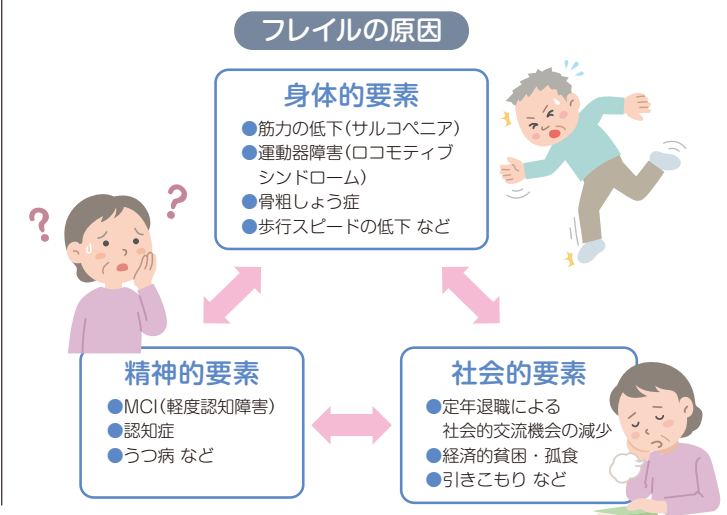
サルコペニアとは?

加齢や病気などの影響により全身の筋肉量や筋力が著しく低下した状態を指します。単なる痩せとは異なり、日常生活の自立を脅かすのが特徴です。



フレイルとは?

健康な状態と要介護状態の「中間」を指し、心身の活力が低下した状態のことです。最大の特徴は、この段階で早めに対策することでまた元の状態に戻れることです。自立を脅かすのが特徴です。



フレイル・サルコペニアチェック

フレイル「イレブンチェック」項目		回答欄	
栄養	① ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	② 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	④ お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	⑤ 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	⑨ 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩ 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	⑪ 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ 質問④・⑧・⑪は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

回答欄の右側に○がついた項目は要注意です!

指輪っかテスト

① 椅子に座り足の裏を地面につけ膝を直角にします
② 左図のように輪っかを作り、利き足でない方の足のふくらはぎ周囲の長さを測ります



低 サルコペニア危険度 高

黄色枠の○が・・・
3～4個：フレイル予備軍
5個以上：フレイルの可能性

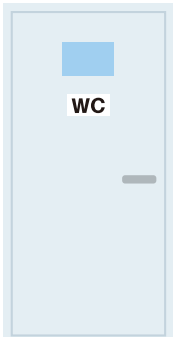
転倒骨折リスク

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様の声を掲載しています。

70代男性（南区在住）

私は交通事故に遭い、腰椎圧迫骨折で入院しベッド上での生活となりました。最初の数日間には痛みが強く寝返りも出来ずに今後、歩けるのかと不安で頭がいっぱいになりました。痛みは残りつつもリハビリを行い、コルセットを装着し自分の足で歩いてトイレに行けた時は思わず涙が出ました。今も無理は出来ませんが、リハビリで脚や体幹の筋力運動を続けながら少しずつ日常を取り戻しているところです。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

サイト内検索 検索 会員登録

トップページ
地域のみなさまへ
+ 行事カレンダー
+ 広報誌「かくどいり」
+ お役立ち情報
+ 理学療法士になろう
+ 活動報告
理学療法士の方へ
+
会員のみなさまへ
+
理学療法士協会について
+

県民の医療・保健・福祉の向上に向けて

<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本市理学療法士協会 検索

ケータイからもアクセスできます!

編／集／後／記

今回は「フレイル・サルコペニア」について特集しました。年齢を重ねるごとに筋肉量や筋力は低下していきます。フレイル・サルコペニアの予防には「運動」と「栄養」の両方が重要です。すべてを1度に取り入れるのは難しいかもしれません。まずは「できそうなことから」少しずつはじめていただくと幸いです。

【編集者】

平成とうや病院：宮下 和花
平成とうや病院：岡部 温子
熊本機能病院：久保 大輔
熊本機能病院：安武紗也加
介護老人保健施設 清雅苑：井川 拓海

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国
青：水の都
緑：阿蘇・天草

on 2026.7.17



一緒に



を祝おう!



日本理学療法士協会は2026年7月17日に
創立60周年を迎えるにあたり記念事業を実施しています。

LINEスタンプに“こるくん”販売中!



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒862-0942 熊本県熊本市東区江津 2 丁目26-5 熊本県理学療法士協会 事務局

E-mail: kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

公式LINEはじめました! →

お得な情報をお届けします。友だち登録はコチラから

