

フレイル体操 ～一緒に体をリフレッシュ～

動きが変われば
未来が変わる

active
アクティブエフ

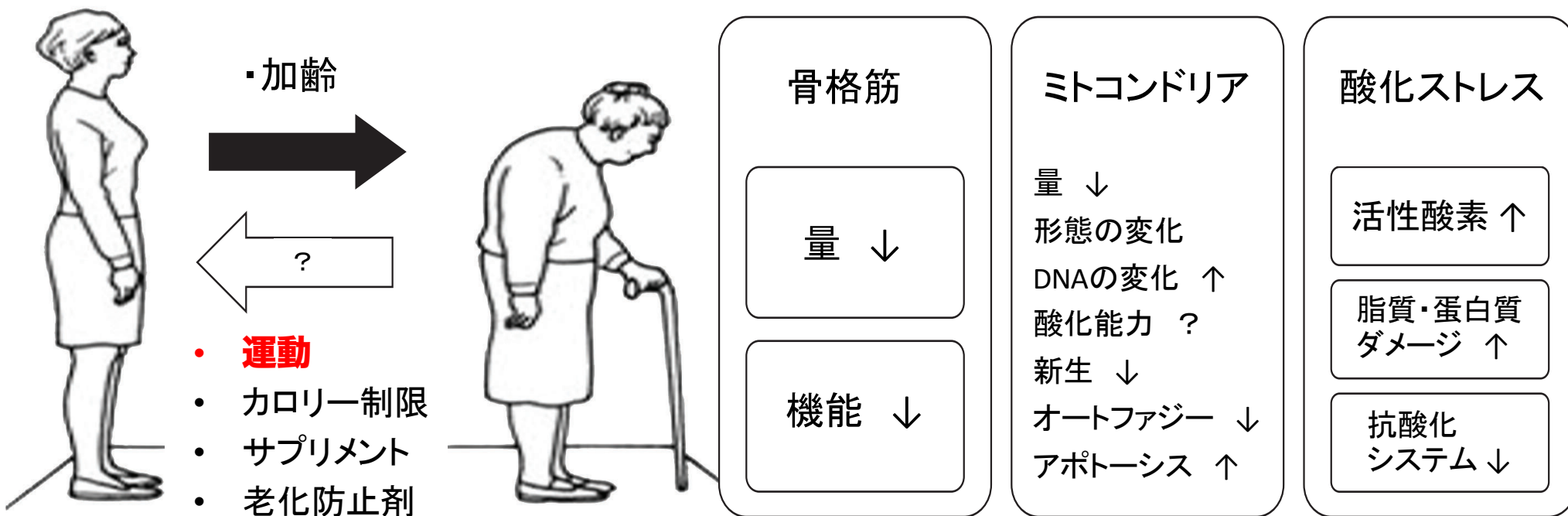


松田 拓朗（博士・健康運動指導士）

- 福岡大学病院 リハビリテーション部
- 福岡大学病院 メディカルフィットネスセンター
- NPO法人 足もと健康サポートねっと [理事]
- WAKE FEET Running Club [主宰]
- (一社) 日本スロージョギング®協会 [アドバイザー]

加齢 と 骨格筋

加齢と骨格筋



Courtney M. Peterson et al. Journal of Aging Research 2012, doi:10.1155/2012/194821

認知症の発症に関して

世界中で、

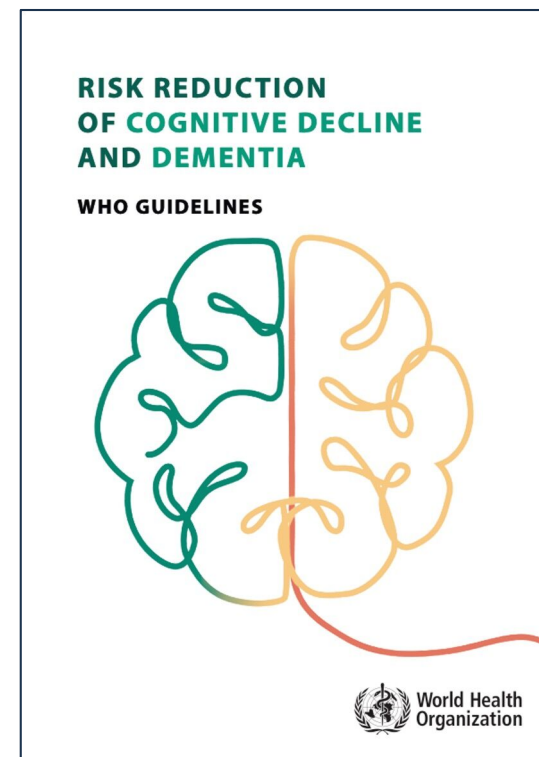
4秒に1人 が 認知症

と診断されている！

Lindsay SN et al. Br J Sports Med doi: 10.1136 / bjsports- 2013- 093224

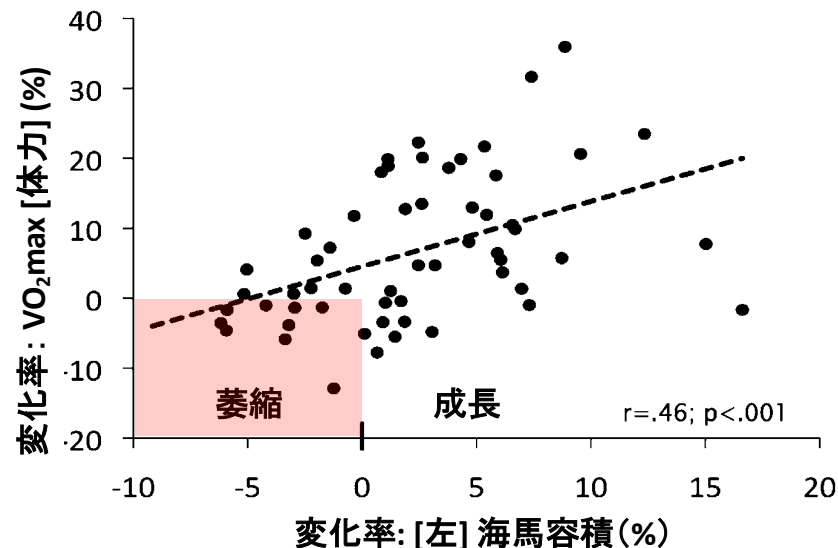
WHO 認知症予防 ガイドライン

1. **運動・身体活動**には認知機能低下を予防する効果がある。
2. 喫煙は身体健康を害するだけでなく、認知症と認知機能低下のリスクにもなる。タバコを吸う人は禁煙が勧められる。
3. **栄養バランスの良い健康的な食事**は全ての成人に勧められる。
4. ビタミンB・E、多価不飽和脂肪酸、マルチビタミンのサプリメントは認知症予防の観点からは推奨されない。
5. 過度のアルコール摂取を習慣としている人には、認知症予防の観点から、飲酒量を減らすか断酒が勧められる。
6. **コグニティブトレーニング**で認知症リスクを下げられる可能性がある。
7. **高血圧**のある人はWHOのガイドラインに従い適切な治療を受けるべき。
8. **糖尿病**のある人は適切な治療を受け生活スタイルを改善すべき。
9. **肥満や過体重**の人は、適正体重にコントロールすることで認知症のリスクを低下できる可能性がある。
10. 社会的な交流と支援は人生を通じて健康や幸福に強く関連している。生活において社会的な関わりは必要である。

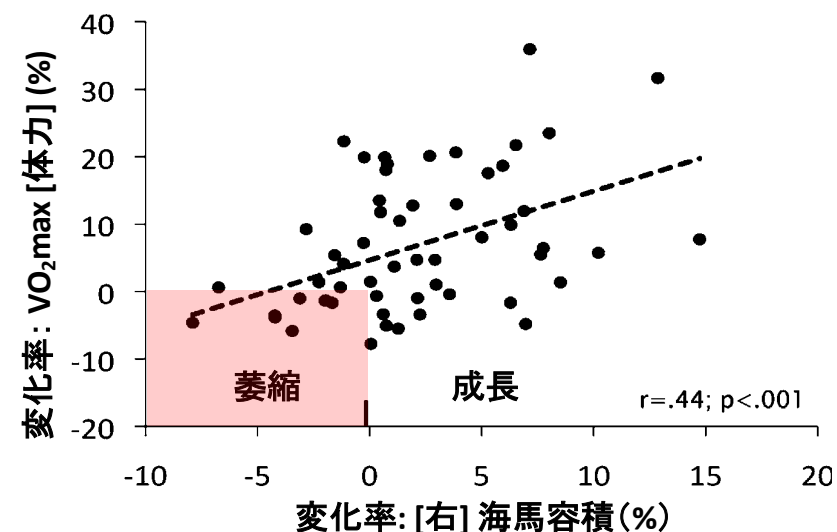
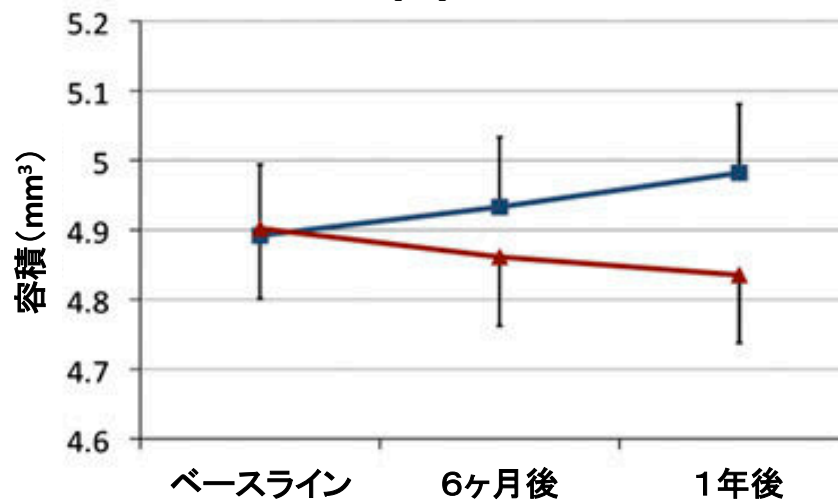


Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines ISBN 978-92-4-155054-3. 2019.

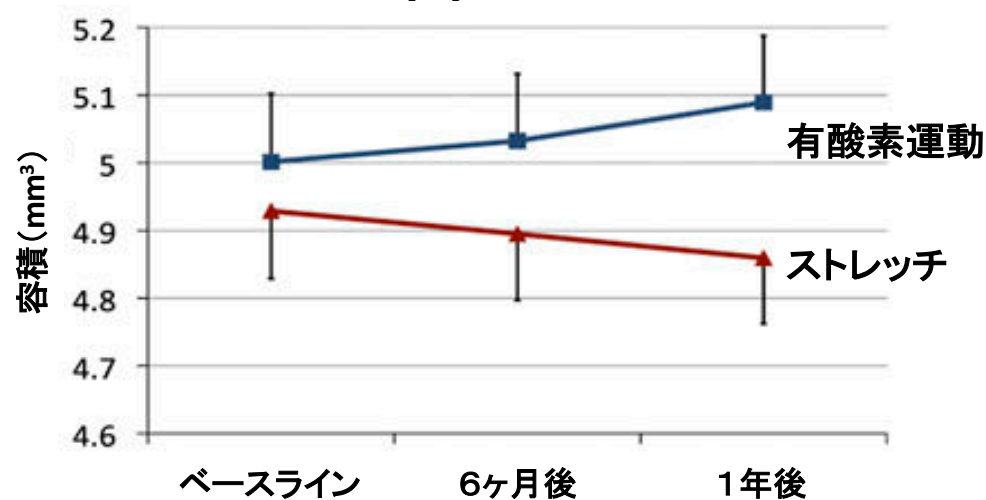
体力が高くなると 海馬容積が増大する



[左] 海馬容積

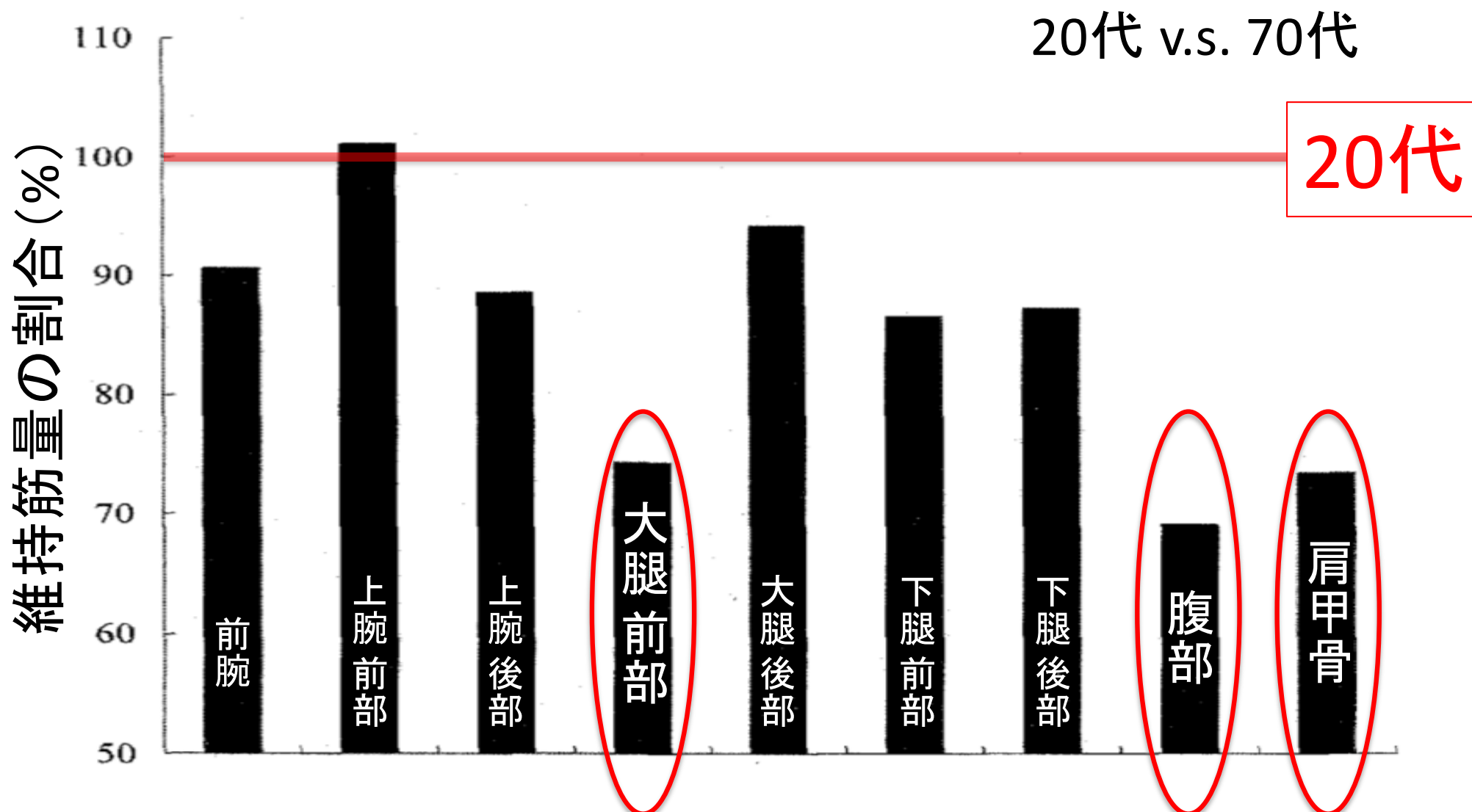


[右] 海馬容積



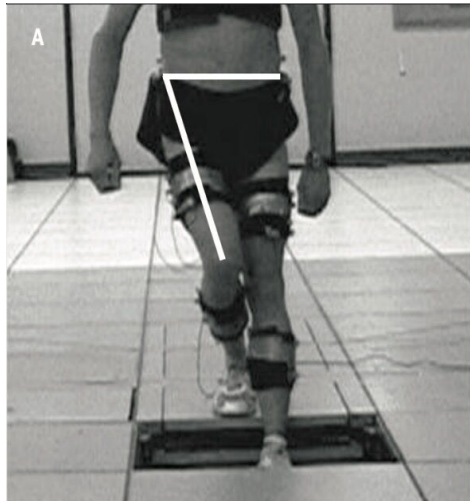
Erickson KI, Voss MW, Prakash RS, et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011;108(7):3017-3022.

加齢に伴う 部位別筋肉量の変化



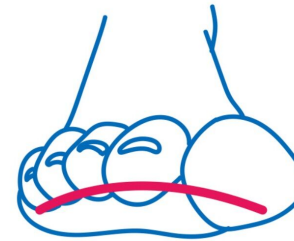
Miyatani et al. Int J Sport Health Sci. 1(1) 34 - 40, 2003より引用・改変

Foot Core 関連障害

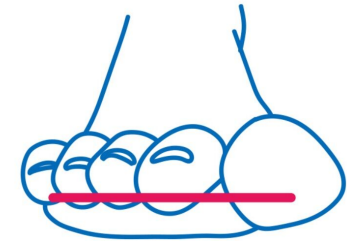


過剰内旋

Wagner T, et al. J Orthop Sports Phys Ther. 2010; 40(2):112-9.

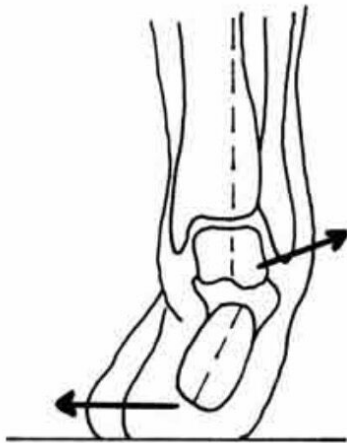


正常な状態の横アーチ

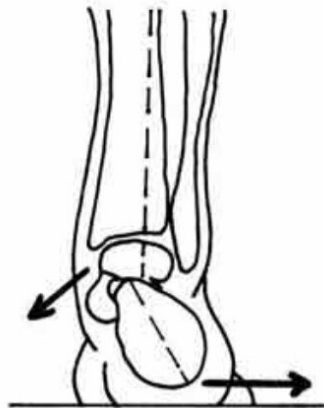


開張足の横アーチ

開張足



過剰回内

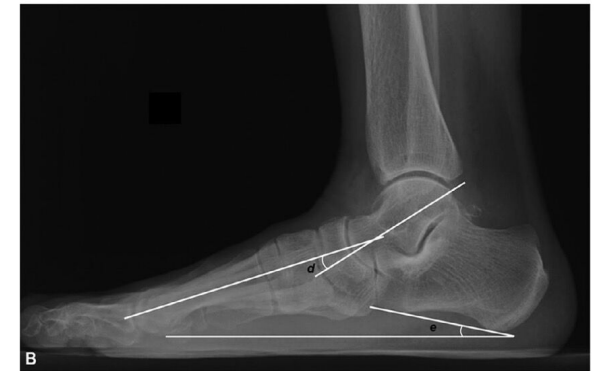


過剰回外

McPoil TG, et al. J Orthop Sports Phys Ther. 1985; 7(2):69-72.



外反母趾



扁平足

Suh DH, et al. J Foot Ankle Surg. 2021; 60(2):297-301

「動く」ことで発生するリスク

これら3つの要素が連携することにより身体の運動が可能となっている。

- ① 身体を支持する骨
- ② 骨格の中の動く部分である関節、脊椎の椎間板
- ③ 骨格を動かしたり制御したりする筋肉、靱帯、神経系

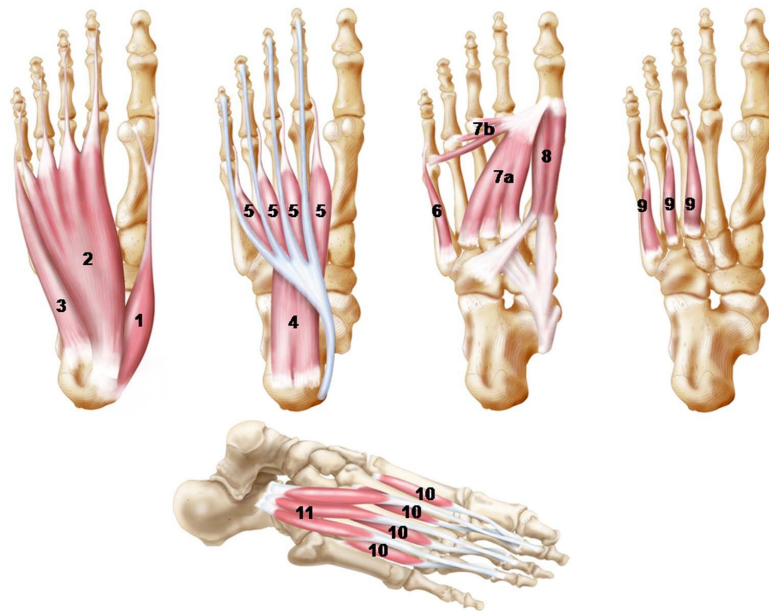
各要素の疾病として、

- ① 骨粗鬆症、骨粗鬆症関連骨折
- ② 変形性関節症、変形性脊椎症
- ③ サルコペニア（筋肉減少症）、エンテソパチー（腱・靱帯付着部症）

などがあり、それぞれの疾患は他の要素にも影響をおよぼす。

運動器疾患への対策は起立や移動といった運動機能全体への配慮が大切。

「フット・コア」のレジスタンス トレーニング



「Foot Core Training & Stretching」で

バランス能力、足首の動揺性、外反母趾、扁平足、過剰回内・外、つま先の可動域、ランニングによる怪我の発症率などが改善する。

- McKeon PO, et al. *Br J Sports Med.* 2015;49:290
- Fiolkowski P, et al. *J Foot Ankle Surg.* 2003;42(6):327-333.
- Curtis R, et al. *Sci Rep.* 2021;11(1):18648.
- Lima YL, et al. *Phys Ther Sport.* 2018;29:61-69.

・ フットコア・トレーニング



足指
グーパー



重心移動
(前後)



スロー
足踏み



スロー
かかと上げ下げ



かかと上げ
保持



片脚立ち



かかと上げ
ウォーク



かかと上げ
ジョグ



両脚
ジャンプ



かかと上げ
スロー足踏み



片脚
スクワット



両脚ジャンプ
移動



片脚スロー
かかと上げ下げ



かかと上げ
片脚立ち



脚スイング
(前後)



脚スイング
(左右)



片脚
ジャンプ



片脚
ジャンプ移動



片脚
スクワット



かかと上げ
片脚ジャンプ



かかと上げ
片脚ジャンプ
移動



かかと上げ
脚スイング
(前後)



かかと上げ
脚スイング
(左右)

トレーニングの際の注意点



トレーニングの際の注意点

- 転倒などにはくれぐれもご注意ください。
- 椅子は安定したものを使用してください。
- トレーニングは痛みを感じない程度に行ってください。
- 水分はこまめに摂ってください。
- 体調不良の時はトレーニングは行わないでください。
- トレーニング中に体調不良や痛みを感じた場合は、
すぐに中止し必要に応じて専門家に相談してください。

※トレーニング中に発生した事故等については、責任を負いかねますので
安全に留意して自己責任で取り組んでください。

ロコモ・フレイル予防運動プログラム「アクティブF」



自分史上最高のカラダを手に入れよう！

福岡市と福岡大学病院との連携協定に基づき開発した、いつまでも動けるカラダをつくる運動プログラムです。

- ◆ 3か月間のプログラムです。
- ◆ 体力に応じ3つのコースから選べます。
- ◆ 2つのトレーニングの組み合わせです。
 - ・フットコアトレーニング（足先の筋トレ）
 - ・レジスタンストレーニング（下肢の筋トレ）

※アクティブF考案者 福岡大学病院リハビリテーション部 松田拓朗さんからのメッセージは[こちら](#)

初めての方 ▶

使い方の説明と体力チェックです。

トレーニング中の方 ▶

- ・ Aコース（低強度）
- ・ Bコース（中強度）
- ・ Cコース（高強度）

アクティブF は 福岡市 LINE 公式 アカウントからも



まずは 運動・活動しやすい環境づくりから

良い運動方法を考えることも大切ですが・・・

まずは、

自ら運動を
したくなる、できる
環境を整える！

徐々にステップアップを図る

運動の「ステージ」を見極める！

座って・寝て過ごす時間を減らす

家の中を
歩き回る

近所を
散歩する

近所で
ウォーキング

公園で
ウォーキング

市民体育館で
運動する

スポーツジムに
入会する

「不健康行動」を続けてしまう 規範意識・社会規範

仕事優先志向

仕事のつきあいであれば、お酒を飲みに行くのは当然だ
少しぐらい風邪をひいていても、仕事を優先するべきだ

集団・組織優先志向

仲間との付き合いのためなら、深酒をすることがあってもよい
人に誘われたら医師から止められていることでもつきあうべきだ

ストレス解消への貢献

ストレス解消のためなら、たまにはお酒を飲んだ方がよい
お酒を飲むことは、ストレス解消に役立つ

コミュニケーションの道具

お酒を飲むことで、普段以上に会話が弾む
お酒を飲むと本音で話ができる

現在志向

何よりも健康な人生が大切だ
お酒を飲んで今楽しむより、我慢をしてでも健康で長生きしたい

個人志向

お酒を飲み過ぎて体をこわすのは、その人の自由だ
タバコを吸って体をこわすのは、その人の自由だ

見栄・かっこよさ

睡眠時間が短くてもやっていける人は、すごい
お酒の強い人には、魅力を感じる

吉井ら. 日本公衛誌. 45(2):151-163, 1998

「やれない理由」を考えている対策の一助として…

	できない理由	解決策
1	Exする <u>場所(公園・スポーツクラブ)がない</u> からできない	公園やスポーツジムだけがExをする・できる場所では無いです。 <u>家から一步外に出るだけでもExです。</u> 近所を散歩しましょう。
2	家では横になって(寝て)過ごしている	Exするよりも、寝て過ごす時間を減らして、 <u>座って過ごす時間を増やしましょう。</u>
3	家では座って過ごしている	Exするよりも、座って過ごす時間を減らして、 <u>立ち上がる時間を増やしましょう。</u>
4	忙しくて <u>Ex時間がない</u>	「運動の為の時間」を確保する必要はありません。 <u>通勤・移動をExにすることもできます。</u>
5	具体的にどれくらいExしたらいいの？	いきなり100点満点の運動でなくて、とりあえず <u>色々気にせず、まず「動き」ましょ</u> う。
6	雨が降る、 <u>外は暑い・寒い</u> 、天気が悪い、ので <u>運動できない</u>	<u>家の中でもExはできます。</u>
7	そんなに(ガイドライン)運動はできない	いきなり100点満点の運動でなくて、 <u>色々気にせず、まず「動き」ましょ</u> う。
8	<u>そもそも</u> Exしたくない	Exはしなくていいので、 <u>動かない時間を減らしましょう。</u> ただし「食事、薬」はしっかり頑張ってください。
9	観たいTVがあってExできない	TVを <u>観ながら運動しましょう。</u> もしくは、テレビCM中だけExしましょう。
10	<u>やらなきゃいけないのはわかっているけどできない。</u>	とりあえず、 <u>色々気にせず、とにかく「動き」ましょ</u> う。

高齢者の後悔・不安・困りごと

後悔していることや不安に感じていること

1. 貯金をしておけばよかった
2. もっと学べばよかった
3. もっと運動をしておけばよかった
4. 家族との時間を大切にしておけばよかった
5. 健康に気を配らなかった
6. 自分の気持ちを素直に伝えられなかった
7. 友人と疎遠になってしまった
8. 旅行できなかった
9. 定年で仕事をやめた
10. 歯の定期検診を受ければよかった

困っていること

1. 病気になる不安
2. 介護が必要になる不安
3. 認知症になる不安
4. 社会的つながりがなくなること
5. 収入が減少すること
6. 老後資金の不足に対する不安
7. 仕事ができなくなること
8. 相続問題や財産分与の悩み

Google AI による概要

鍛える 守る

を上手く使い分ける！

Photo : ASO VOLCANO TRAIL 2024

自分の脚(足)を動かさなければ、

行けない 場所

観れない 景色

経験できない 事

がある。

