

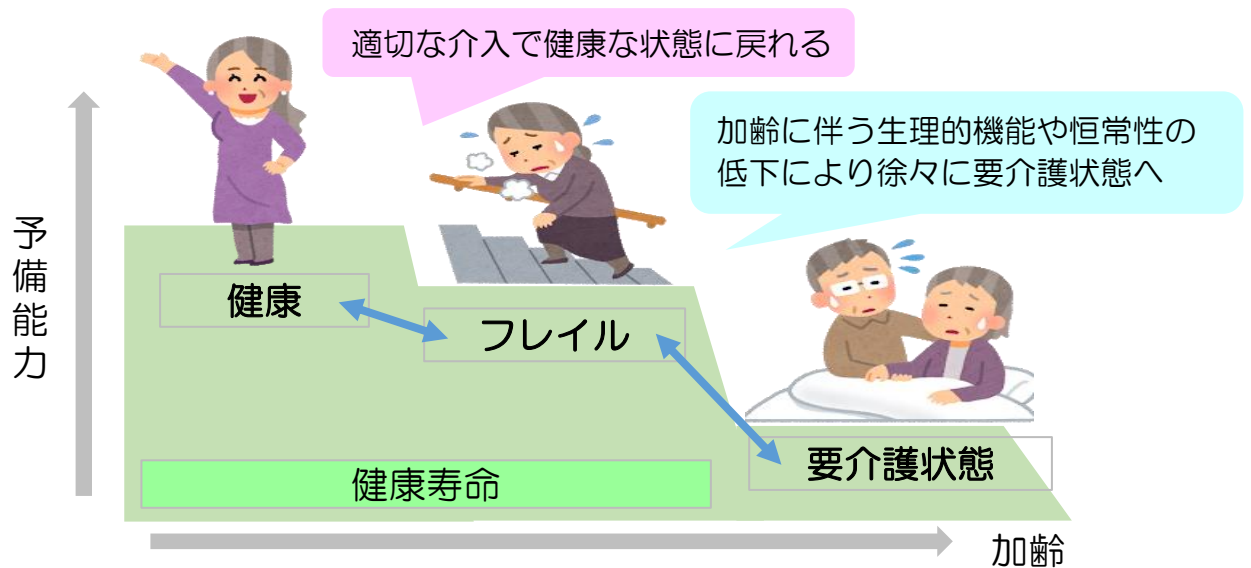
# 安全に運転を続けていくために

製作：一般財団法人日本健康財団

## 1. 「フレイル」知っていますか？

フレイルとはいわゆる虚弱のことです。「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

フレイルをそのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切な取り組みを行うと進行を防ぐ、健康に戻ることができます。



フレイルにならないためには・・・以下4つのことが大切です！



## 2. 最近の生活でこんなことはありませんか？ ✓セルフチェック



6ヶ月で体重  
が2~3kg減った



疲れやすく  
なった



体を動かす  
ことが減った



筋力(握力)  
が低下した



歩くのが  
遅くなった

※ひとつでもあてはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう！

### 3. 自宅でセルフ体カチェック

#### ①指輪っかテスト（下肢筋肉量評価）

ふくらはぎの一番太い部分を、両手の親指と人差し指で指輪っかを作ります  
利き足ではない方の足でしらべましょう。



囲めない  
( )



ちょうど囲める  
( )

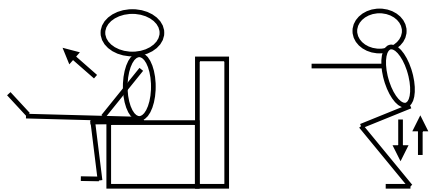


すき間ができる  
( )

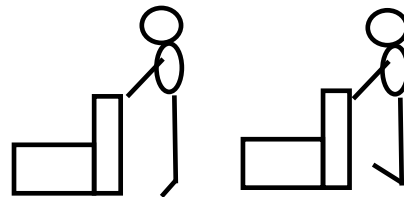
評価：すき間ができる人は筋肉量の減少の可能性あり！

### 4. フレイル予防のための筋力トレーニング

#### 1. 膝伸ばし／スクワット運動



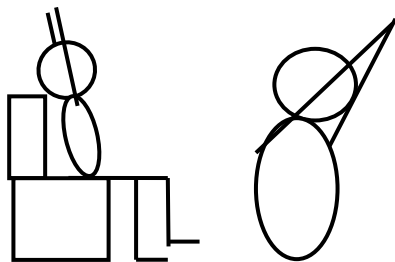
#### 2. かかと・つま先上げ運動



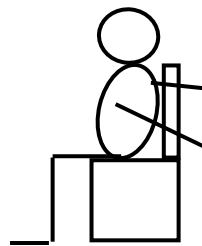
☆10回1セット、2～3セットを目安に行いましょう

### 5. 運転前にオススメ！準備体操

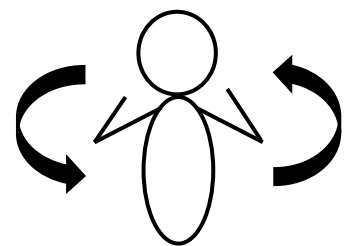
#### 1. 背伸び、体側伸ばし



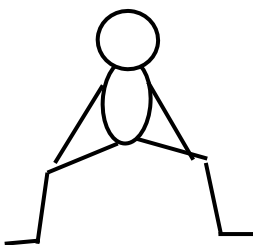
#### 2. 胸伸ばし



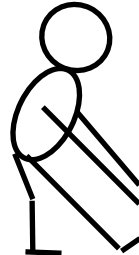
#### 3. 肩回し



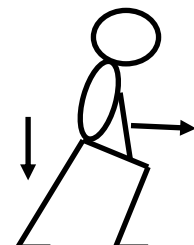
#### 4. 股関節



#### 5. 太もも裏側



#### 6. ふくらはぎ



#### 7. 首のストレッチ、手首足首回し

各10秒ずつ伸ばす

高齢者は姿勢がうつむき加減になり、視野が狭く、首の筋肉や股関節も硬くなりやすい傾向があります。運転前に手軽にできるストレッチで、筋肉をほぐし、関節の可動域を広げて安全運転につなげましょう。