

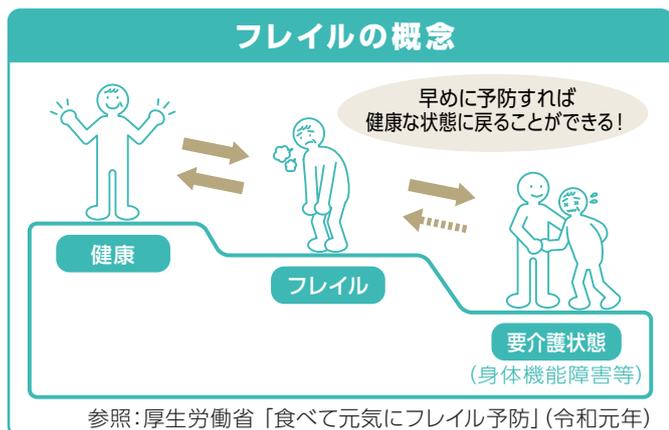
長く働ける環境づくりー社員全員でフレイル予防ー



“フレイル(虚弱)”は、加齢に伴い、心身の機能や社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。特に、筋力や持久力、歩行機能など身体的な運動機能は40歳代頃から衰え始めるため、若いうちからの予防が大切です。年齢を重ねても元気に動けるよう、職場内でもフレイル予防をしていきましょう！

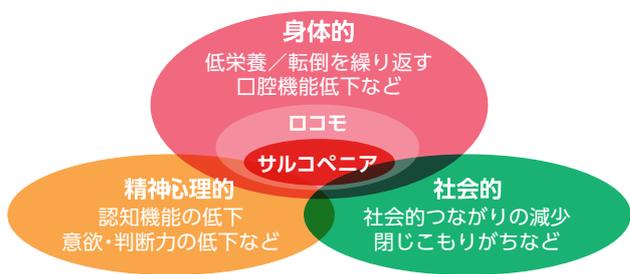
身体的フレイルの位置づけ

フレイルは、健康と要介護に至る前の中間の状態を指します。「身体的」「精神心理的」「社会的」な要因が重なり合って起こりますが、中でも身体的フレイルである運動器の障害は“ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)”や“サルコペニア”の影響を大きく受けることが知られています。



フレイル・ロコモ・サルコペニアの関連イメージ

ロコモは身体的なフレイルに含まれ、サルコペニアはロコモの中で運動器の障害の一つとして位置づけられる



運動器とは身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。

下半身を鍛えてみんなでフレイル予防

下半身の筋肉は、全身の筋肉量の約6~7割を占めるといわれ、中でも一番大きな筋肉は足やお尻にあります。歩く機会が減ったり、デスクワークや会議などで座りっぱなしの状態が続くと衰えやすくなるため、意識的に下半身を鍛えていきましょう。通勤中や職場でできる筋力維持の工夫をご紹介します！

スタンディング会議



立ったまま会議をすることで、座りっぱなしによる血流の悪化を防ぎ、集中力アップも期待できます。

移動には階段を使う



一日数回でも意識的にふくらはぎや太ももを使うことで、筋力維持につながります。

朝礼などでラジオ体操



特にラジオ体操第二は、職場や青壮年向けに作られたもので、筋力アップと血行促進がねらいです。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者