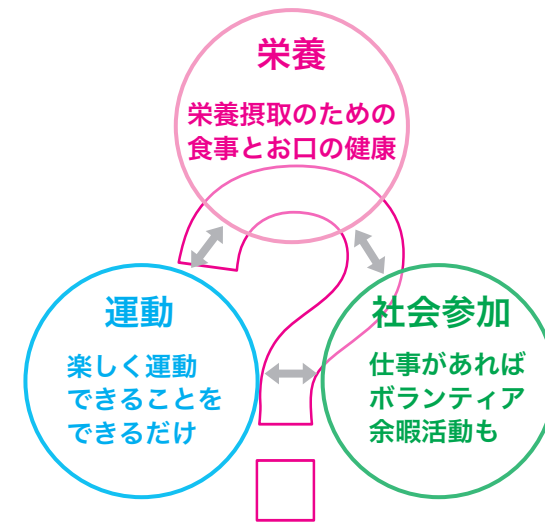


体調と気分に合わせて、とにかく動く!! 動きは自分流 +10...



どの位歩けば良いのか…? ひとり1人、条件や体調や都合があります。運動の強さを示す単位として《MET》メッツがあります。何もしないときを1メッツとして、歩行が3メッツのように数字が大きい方が強い運動になります。このメッツをどの位の時間行ったかが運動した量として考えられるそうです。高齢者の場合、**10メッツ (1週間)** が推奨されています。自分の動ける運動量を調べ**プラス10**…の発想で動けば、前向きに動くことになりそうです。

フレイルは、トシと関係なく起こる…? フレイルは…いつから



フレイルは個人の中で起こります。ひとり1人の体力には、大きな差がありますから、当然のように、フレイルになってしまう条件やタイミングが異なります。原因として考えられることとしては《低栄養》と運動不足…といわれていますが、たんぱく質を多くとりましょう…とか、〇〇歩…とかいわれていますが、どのようにすればよいか分かりません。フレイルは、いろいろな要素が複雑に関係するからだと思います。さて、どうしましょう。