

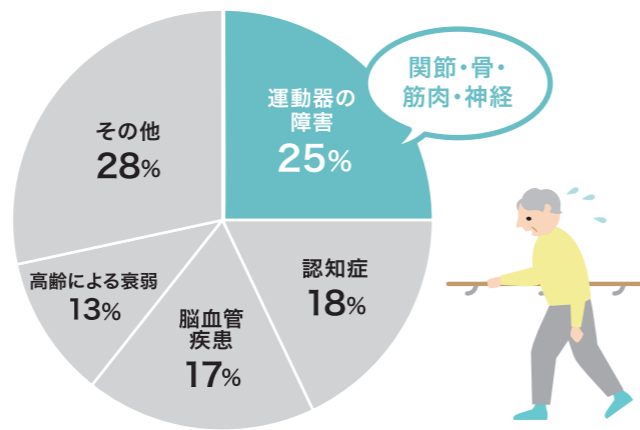
～健康寿命延伸のために～

■要介護の一番の要因は、運動器の障害です。

加齢により筋力は、特に下半身から衰えます。加えてバランス能力や歩行能力(歩行速度・歩幅など)が低下することで、つまずき・転倒のリスクが高まり【骨折→入院→要介護】につながることもあります。

そこで介護予防のためには筋力トレーニングが有効なのですが、ハードな筋トレは高齢者にはリスクが高くおすすりできません。ウォーキングや体操程度の低強度の運動でもやり方を工夫し継続して行うことで、高齢者の筋力低下予防は可能です。

【要介護・要支援の要因】



(H28年厚生労働省国民生活基礎調査より)

■運動の継続は、フレイル予防にも効果的です。

フレイルとは、加齢に伴って身体と心の活力が低下した状態のこと。予防のためには「栄養・運動・社会参加」の3要素が重要です。ウォーキングや集団での体操は、運動面だけでなく外出促進や社会参加にもつながります。

【フレイルのチェック項目】

※3つ以上あてはまると「フレイル」、1つでもあてはまると「プレフレイル」です。

- 体重減少(6ヶ月で2～3kg以上の体重減少)
- 筋力低下(握力が男性26kg、女性18kg未満)
- 疲労感(ここ2週間でわけもなく疲れたような感じ)
- 歩行速度の低下(通常歩行で毎秒1m未満)
- 身体活動(軽い運動・定期的な運動を週に1度もしていない)

(日本老年医学会日本版CHS基準より)

少しでも気分よく、
いつもより快調に
運動が続けられれば、
介護予防・フレイル予防
にもいいですね!



ホームページではより詳しい商品情報や
花王の歩行研究について掲載！
2019年11月OPEN!

花王プロ ヘルスケア 検索

<https://pro.kao.com/jp/healthcare/>



COOL LOTION



冷涼感で
気持ちよく動ける

<クール成分(メントール)配合>

SOOクールローション

目付と梱内容

品名	目付 梱内容	寸法(mm)・重量 (高さ×幅×奥行)	JANコード
SOOクールローション	120mL 12本/梱	個:157× 50× 35 165g 梱:169×210×114 2.1kg	 4 901301 376046

※SOO(スー)は花王の商標です。 ※商品画像以外の画像に関して、他の印刷物やWEBサイトなどでの無断使用を禁じます。
※この販売レポートに記載したデータなどは、当社調査結果によるものです。

お問い合わせ・ご注文は

花王プロフェッショナル・サービス株式会社

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3

☎03(5630)9283



Image copyright check. | 2019年9月

SOO

クールローション

のご紹介



商品特長

- ウォーキング・リハビリ・体操の前に足に塗ると、冷涼感で気持ちよく動けるローションです。
- クール成分配合で、足がスツと感じ、ご利用者様にも気分よく運動していただけます。
- 独自の技術により、冷涼感が約30分間長続きます。

こんな施設におすすめです

施設や在宅での歩行訓練・ リハビリを行うときに



理学療法士様のお気持ち

- やる気のないご利用者様にも、運動に興味を持ってもらいたい。
- リハビリのメニューは毎回同じことの繰り返しでワンパターンになりがち。ご利用者様が飽きないよう工夫したい。

地域高齢者向けの 介護予防やロコモ教室などで



事業者様のお気持ち

- 筋力が低下した方ほど、外出が億劫で体操教室にも参加してくれない傾向があり悪循環。参加するためのきっかけ作りをしたい。
- 運動を習慣にしてもらうために、ご本人が自分で手軽に行えるものをおすすめしたい。

使い方



運動の前に、適量を肌にやさしくなじませます。

塗って数分後から、冷涼感を感じます。
(冷涼感は約30分間)

使用量の目安

- 1日1回を目安にお使いください。



太ももに塗る場合

片側前面で3プッシュ(約2g)
両足で6プッシュ

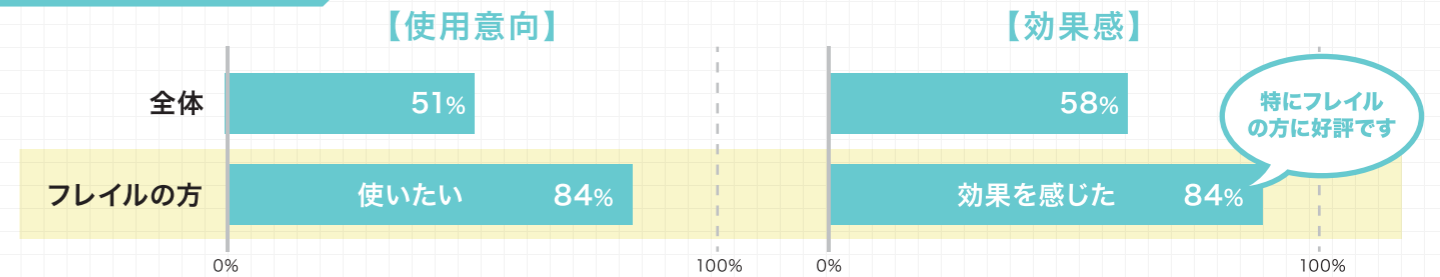


ふくらはぎに塗る場合

片足2プッシュ
両足で4プッシュ

※メントール配合で、非常に強い刺激を感じる場合があります。ご使用前に、商品に記載の「使用上の注意」をよくお読みください。

使用後の評価



＜調査対象者＞週2回以上、ウォーキングや軽い運動の習慣がある60～85才の高齢者59名(うちフレイルの方 19名) 2019年4月実施
※フレイルにはプレフレイルの方も含む

使った方のご感想

- 塗ってもべたつかず、しばらくスーツとして気持ちが良い。運動前に使うことが習慣になった。ずっと使い続けたいと思う。(女性/フレイル)
- 冷涼感がとてもよく、気分が良かった。毎日出かけることが大切だと思うが、出かけるのが楽しく感じられた。ウォーキングをこれからも続けられる気がした。(女性/フレイル)
- クール感が持続するのがよかった。お茶の香りも悪くなく、清涼感が気持ちよかった。(男性/フレイル)
- 冷涼感を感じて、とてもさわやかな気持ちになった。気温が高い時はひんやり涼しい感じがしてよい。すぐに乾くのでズボンにもつかずに良かった。(女性)
- 最初は面倒な気がしていたが習慣になった。運動する前に塗るだけなので手軽でよい。塗った後すぐにスーツとした。(女性/フレイル)

冷涼感で気持ちよく動けることで、運動に前向きに取り組んでいます！