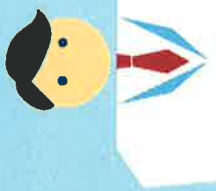


# ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

## 続けることが肝心です。

### 「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元気な足腰を。



頭張りすぎず  
無理せず自分のペース  
で行いましょう！

## ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

### バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

支えが必要な人は、机に手をつかずにできる場合は手を机にかかして行います。

### 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をずるペースで、5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。

両腿より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

つま先は30度ずつ開く

腰が背中より前に出ないように、また腰が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をします。

腰が背中より前に出ないように、また腰が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をします。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかかして行います。

スクワットができないときはイスに腰かけ、机に手をつけて立ち回りの動作を繰り返します。

**ポイント**

- 動作中は息を止めないようにします。
- 腰に負担がかかり過ぎないように、腰は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

## ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

### ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)

踵で立った状態です。踵を上げて、ゆっくり踵を降ろします。

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどについて行いましょう。

ゆっくり踵を降ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどについて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

**ポイント** バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると膝がやすくなります。

1日の回数の目安: 10〜20回(できる範囲で) × 2〜3セット

### フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)

両脚で立つ

腰に両手をのりて

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

**ポイント** 上体を倒さず、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安: 5〜10回(できる範囲で) × 2〜3セット