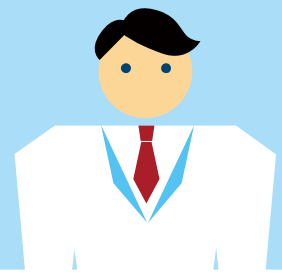


続けることが肝心です。

「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。

頑張りすぎず
無理せず自分のペース
で行いましょう!



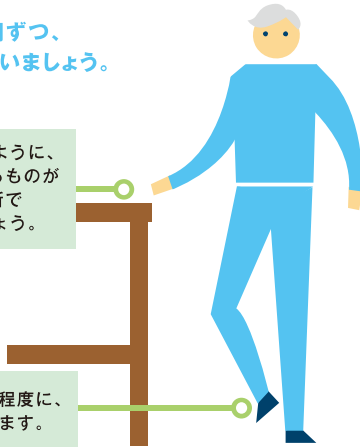
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

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。

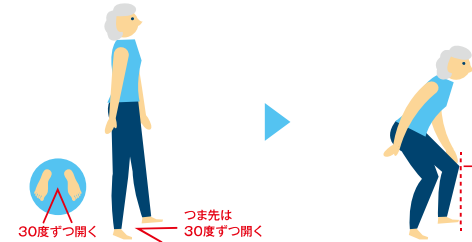


- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついた
だけでもできる人は、
机に指先をついて
行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅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。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の
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ずめます。



机に手をつかずにできる
場合は手を机に
かざして行います。

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

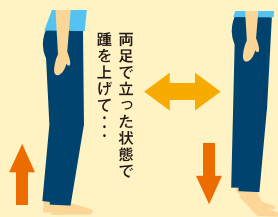
※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は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)



両足で立った状態で
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
背もたれなどに手をついて行いま
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転びやすくなります。

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)



腰に両手をつけて
両脚で立つ

脚をゆっくり大きく
前に踏み出す
踏み出して腰を
下げる前の姿勢

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 上体は胸を張って、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しょう。

1日の回数の目安:5~10回(できる範囲で)×2~3セット