

今日からはじめる



ロコモとは？ ロコモティブシンドロームの略。
「運動器の障害」により要介護になるリスクの高い状態になること。

ロコトレ (ロコモーション) トレーニング

① 開眼片足立ち

よくわかる! 動画解説

動きを、動画で確認いただけます
YouTubeを視聴可能なスマートフォンで右のQRコードを読み取ってご覧ください



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
踏ん張って片足でバランスをとることを意識しましょう。

バランスをとるため
目を開けて
行いましょう

転倒しないように
必ずつかまるもの
を用意しましょう



床につかない程度に
片足を上げます

支えが必要な人は
机に手や指をつけて行います



手をつく場合

机に手をつく

指をつく場合

② スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回以上行いましょう。
太ももの前後の筋肉、おしり周辺の筋肉に力を入れることを意識して下さい。

安全のため
後ろに椅子を用意し
バランスを崩したら
座れる状態にします
スクワット中は
椅子には座りません

足の位置や体はまっすぐのまま
おしりをゆっくり下ろします

肩幅より少し広めに足を広げ
つま先が踵から30度くらい外を
向くように立ちます



膝頭が足の内側から
2番目の指に向かう
ように膝を曲げます

支えが必要な人は
机に手や指をつけて行います

スクワットができない人は



繰り返す

椅子に腰かけて
机に手や指をつく

腰を少し浮かせる

膝の曲がり方は90度を超えないように
曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

運動コース⁷

