

# 今日からはじめる ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

## ロコモとは？

ロコモティブシンドロームの略。  
「運動器の機能の低下」により  
要介護になるリスクの高い状  
態になること。



## 運動

### コース

意識一つで、  
すべてが運動になる。

支えが必要な人は  
机に手や指をついて行います。



## ① 開眼片足立ち



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

**point!**

- ✓ 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。

支えが必要な人は  
机に手や指をついて  
行います。



スクワットができない人は



## ② スクワット



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

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

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

膝の曲がりは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

**point!**

- ✓ 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。

