

今日からはじめる! ロコモ予防の運動



運動

コース

意識一つで、
すべてが運動になる。

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。

①ジャンプ運動



中高年の方・
運動習慣の
無い方

若年層の方・
運動習慣の
ある方

軽くジャンプ

高くジャンプ

1日50回

1日10回

週に2～3日

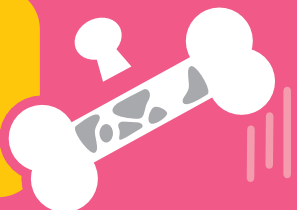
週に2～3日

point!



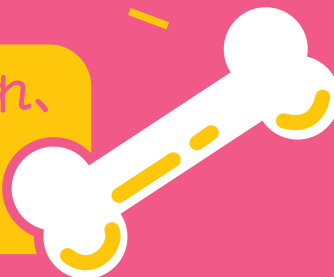
足裏全体でドスンと着地

年をとると
骨密度が
下がってくる



足裏全体を使った
ジャンプ運動で...

骨が刺激され、
骨密度が
アップ!



point!



第一・第二を通しておこなう

②ラジオ体操



point!



腕を大きく振って、少し大また早歩きで歩く

③ウォーキング



④プラス10分

通勤中や職場で

- 自転車で通勤する
- ひと駅手前で下車して歩く
- 駅や職場ではエレベーター・エスカレーターを使わずに階段を使う

家庭で

- 歩いて買い物に行く
- 窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする

