

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

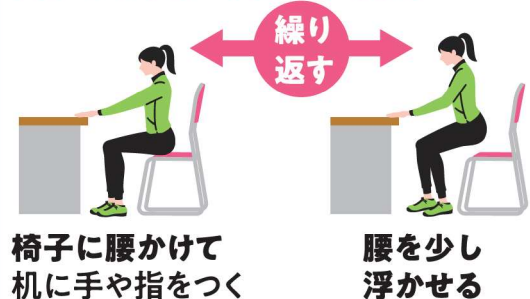
床につかない程度に
片足を上げます

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

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。

