

自宅で毎日続ける2つの運動！

新型コロナウイルス感染症のため、外出自粛がされている中でも自宅でできる2の運動(※ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」)をご紹介します。

「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！！

※「ロコモ」については、裏面をご覧ください。

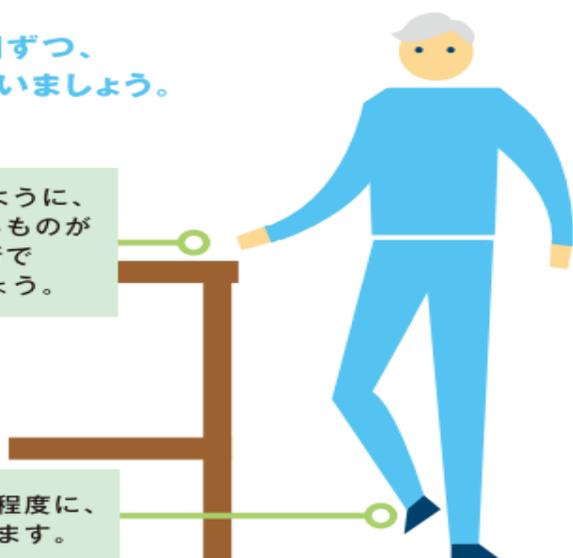
●1つ目の運動

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。



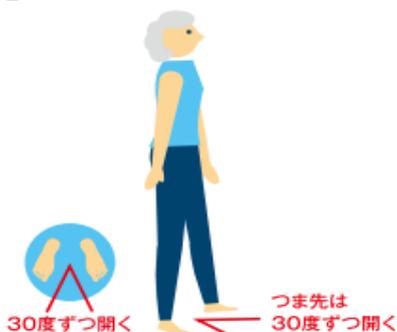
- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



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。

●2つ目の運動

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。



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。

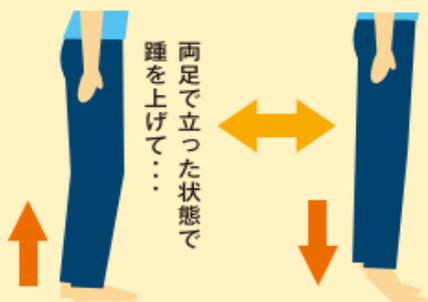
ポイント

- 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。

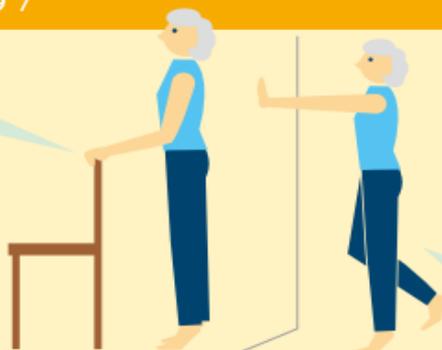
ロコモにプラスするならこんな運動！

自分の体力に合わせて、頑張りすぎず、無理せず自分のペースで行いましょう！

ヒールレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



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けて行いましょう。



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〉



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す。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

◆「ロコモ」って何？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

【出典元】ロコモチャレンジ公式webサイト「ロコモ ONLINE」より