



ロコモを知って、ロコモを予防しよう

バランス能力をつける 片脚立ち

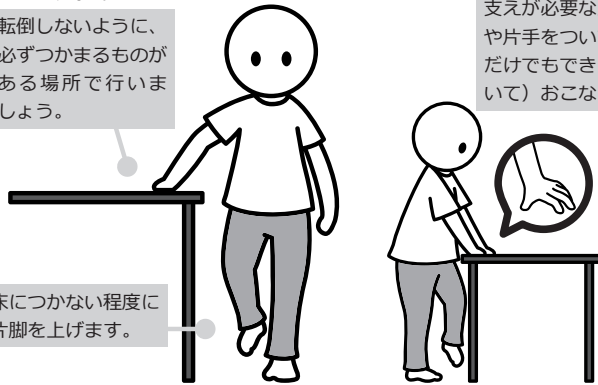
左右1分間ずつ・1日3回

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。

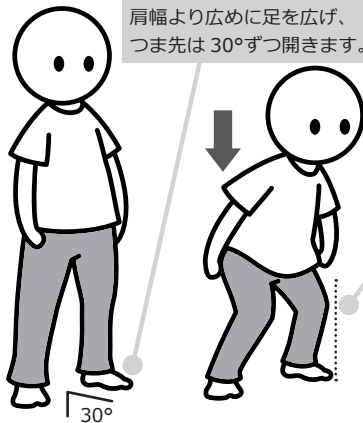
床につかない程度に片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにして
おこないましょう。

支えが必要な人は、机に両手
や片手について（指をついた
だけでもできる人は指先をつ
いて）おこないましょう。



ロコトレを毎日続けましょう！



肩幅より広めに足を広げ、
つま先は30°ずつ開きます。

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へ向く
ように注意して、おしりを後ろに引
くように身体を沈めます。



- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかりすぎないように、膝は90°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、ゆっくりおこないましょう。
- ・支えが必要なひとは、机に手をつけておこないましょう。

スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

下肢筋力をつける スクワット

1セット5～6回・1日3回

みなさん、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）をご存知ですか。
ロコモとは、加齢による筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器（＝骨や関節、筋肉のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組み）の機能が衰えて、要介護になったり、寝たきりになったり、そのリスクが高い状態を表す言葉です。
『加齢による』という言葉があるため高齢者だけの問題に聞こえますが、近年ではスマホやゲーム普及の影響や、新型コロナ感染予防対策のための外出自粛の影響による活動量低下で、子供や若者のロコモ、ロコモ予備群が増えてきています。これは、運動不足の状態が続けば、どの年齢でもロコモに近づいていくということです。

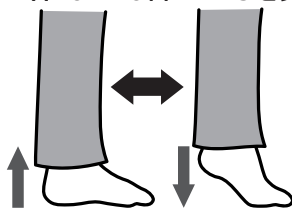
厚生労働省によれば運動不足は喫煙、高血圧に次いで日本人の死亡を招く危険因子第3位です。我が国では運動不足が原因で年間約5万人が死亡しています。
運動不足を防ぐことはロコモ予防や死亡率を低下させることにつながります。

なごります。人生100年、いや、120年時代はすぐそこまできています。何歳になっても一花、二花咲かせるのを目指し、今から運動を始めましょう。若い人も出来るだけ早い年齢から運動する習慣を身につけましょう。
そこで今回は、ロコモ予防に有効な運動を紹介したいと思います。まずはコツコツ継続していくことが大切なので無理をせず、自分のペースで行いましょう。

（文責：理学療法士 高田拓幸）

ふくらはぎの筋肉をつける ヒールレイズ

1日10～20回×2～3セット



立った状態でかかとを上げて、ゆっくり下ろします。

立位や歩行が不安定な方は
椅子の背もたれなどに手をついておこないましょう。

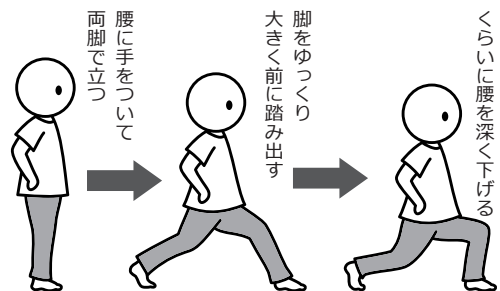


自信のある人は壁に手をつけて片脚だけでチャレンジ！

余裕があったら
ロコトレにプラス！

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける フロントランジ

1日5～10回×2～3セット



腰に手をつけて
両脚で立つ

脚をゆっくり
大きく前に踏み出す

太ももが水平になる
くらいに腰を深く下げる