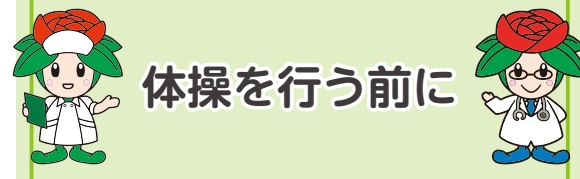


運動

ロコモ体操でフレイル予防

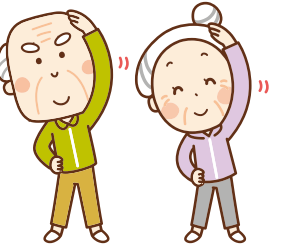
ロコモ体操は主に下半身に効果のある体操です。
回数は目安なので自分のできる範囲で無理なく、継続して丈夫な足腰をめざしましょう。



体操を行う前に

- ・持病のある方は医師の許可を得て行いましょう。
- ・体調が悪いときは、無理をせず体操を中止しましょう。
- ・途中で体調が悪くなったときは、体操を中止しましょう。

- ・体操を行う際は、転倒に十分注意し、何かつかまれるものがあるところで行いましょう。
- ・体操の前後には水分補給をしましょう。
- ・体操中は、息をとめないようにしましょう。



スクワット



- ・5～6秒でしゃがみ、5～6秒かけて立ち上がります。
- ・6回を1セットとして1日3セットをめざしましょう。
- ・いすに腰かけるように前かがみにしゃがみこみます。
- ・支えが必要な場合、机などに手をつけて行いましょう。



ひざではなく腰を曲げるよう意識しましょう



肩幅程度に広げて立ちつま先は30度くらい開く

姿勢に注意しましょう

- ひざはつま先より前にでないように注意
- 体はそらさない
- ひざは内股にならない

かかとあげ



- ・かかとを上げてゆっくり降ろします。
- ・20回を1セットとして1日3セットをめざしましょう。



- ・足は肩幅程度に広げて立ちましょう
- ・つま先は正面を向けましょう
- ・かかとを降ろす際はゆっくりと降ろしましょう
- ・転倒しないよう壁や机につかまって行いましょう

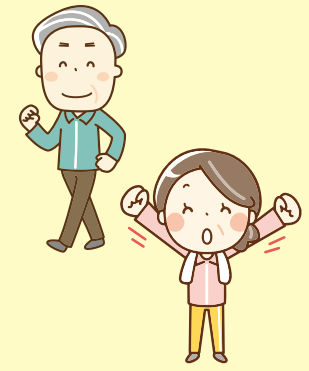


片足立ち

- ・片足をあげた状態を1分間維持します。
- ・左右1回ずつ、1日3セットをめざしましょう。



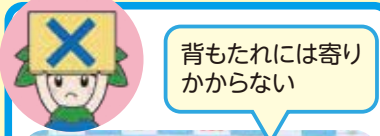
- ・姿勢をまっすぐにして行いましょう
- ・足は床につかない程度に上げましょう



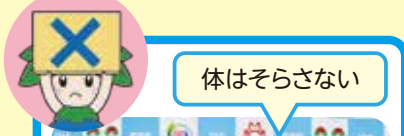
～いすに座って行う～ 立った状態に不安のある方はいすに座ってやってみましょう！

スクワット

背すじを伸ばして座りましょう



かかとあげ



ロコモとは

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。

エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。普段私たちは何気なく体を動かしていますが、それは運動器の動きによるものです。運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。運動習慣をつけることが運動器の健康の維持につながります。

(ロコモチャレンジ！推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」より引用)