

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。
- ・運動前、運動中に体調が悪く感じたときは無理をせず体操を中止しましょう。
- ・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。
- ・体操中は息を止めないようにしましょう。

かかとあげ



- ・かかとをあげて、ゆっくりかかとを降ろします。
- ・20回を1セットとして、1日3セットをめざしましょう。
- ・足を肩幅程度に広げて立ち、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、壁や机に掴まって行いましょう。



♥ 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



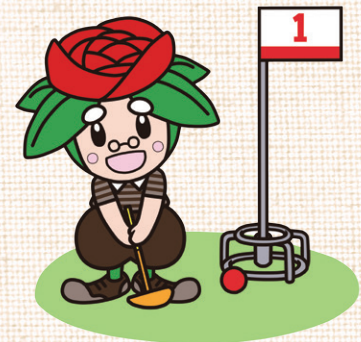
体はそらさない

※QRコードをスマートフォン等で読み取ると体操の動画が流れます。姿勢や運動の仕方が確認できます。(通信料は利用者負担となります。)

ロコモってな～に？

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、それは運動器の働きによるものです。運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、せきずい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。

引用元：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式ホームページ「ロコモ ONLINE」



その3 運動

ロコモ体操でフレイル予防



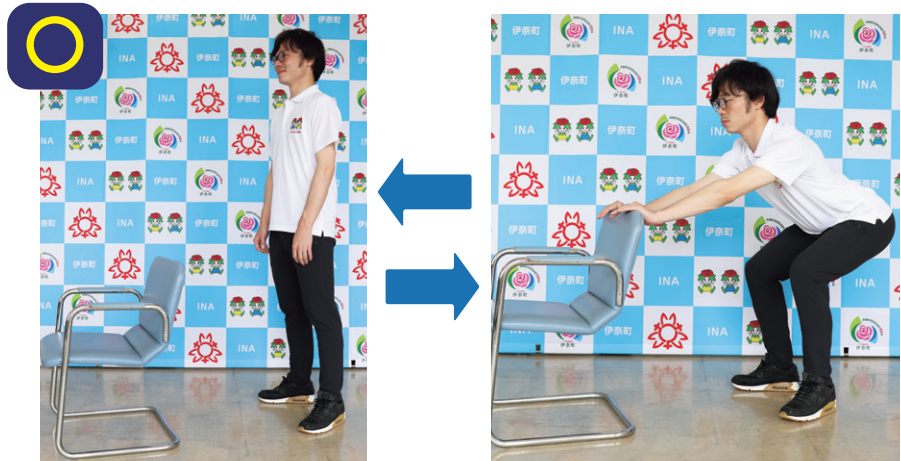
ロコモ体操は主に下半身に効果のある体操です。

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。

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、机などに手について行いましょう。



肩幅程度に足を広げて立ち、つま先は30度くらいに開く



ひざはつま先より前にでないように注意

♥ 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



背すじを伸ばして座りましょう

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、足は床につかない程度に上げましょう。



体はそらさない