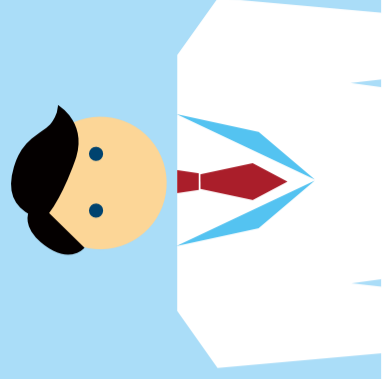


続けることが肝心です。

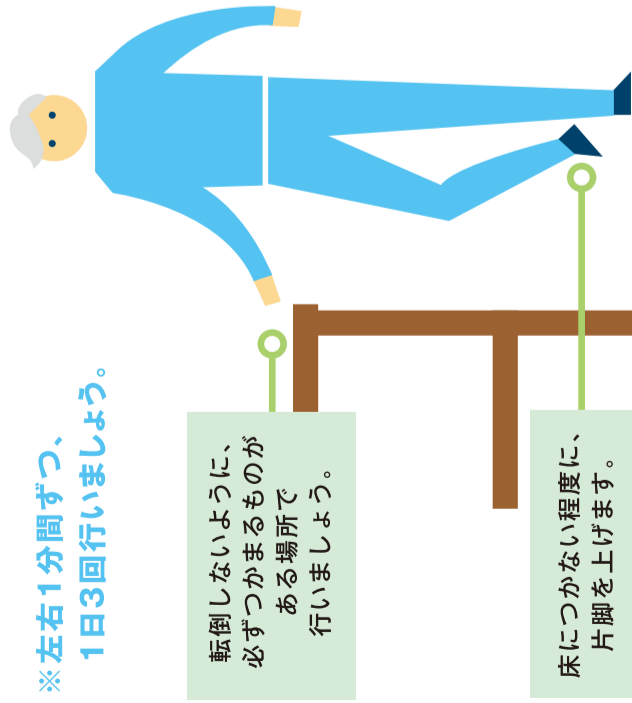
「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」でいつまでも元気な足腰を。

頑張りすぎず  
無理せず自分のペース  
で行いましょう!



## ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

### 「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、  
必ずつかまえるものがある場所で行いましょう。

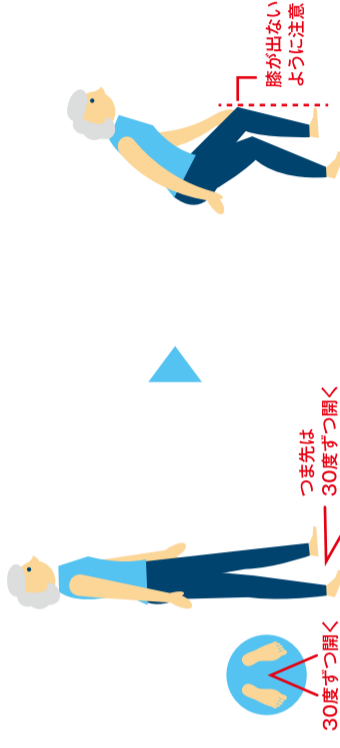
床につかない程度に、  
片脚を上げます。

- 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。

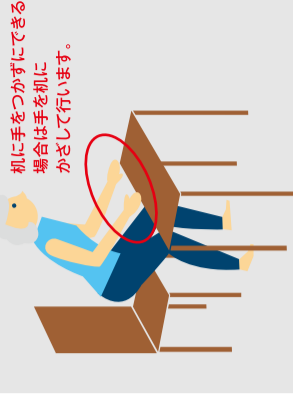


指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

### 「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



2 膝がつま先より前にならないように、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。

## ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう!

### ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)



両足で立った状態で踵を上げて...

ゆっくり踵を降ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに行いましょう。

自信のある人は、壁などについてだけでも行ってみましょう。

### 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)



両脚で立つ腰に両手をついて

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

腰を深く下げる太ももが水平になる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

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

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てます。

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で) × 2~3セット