

# ロコトレでロコモ予防

ロコトレは、ロコモティブシンドロームの予防や改善のための運動です。  
介護が必要になったり、寝たきりにならないよう、日頃から注意して予防を心掛けましょう。

## ロコトレその1 開眼片脚立ち

- 片脚で左右各1分ずつ立ちましょう。
- 足は大きく上げる必要はなく、前方に上げるだけでも効果があります。

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す



左右1分ずつ  
×  
1日3回

床につかない程度に片脚を上げます

ちよつと無理があると感じたら...



机に両手をついて行います。



机をつくだけでもできる人は、机に片手をついて行います。

## ロコトレその2 スクワット

- いすに腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

正面を向く



両手を伸ばす

膝はつま先より前に出ないように



いすに座るように

足の第2指の指の向く方向に曲がるように

ちよつと無理があると感じたら...



いすに腰掛け、机に手をついて、ゆっくり立ち、ゆっくり戻る動作を繰り返します。



## ロコトレその3 その他のロコトレ

- 開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ウォーキング



ラジオ体操



両足の曲げ伸ばし



ストレッチ



各種スポーツなど



注意

- ◆治療中の病気やけががあったり、体調に不安があるときは、まず医師と相談のもとで行いましょう
- ◆無理をせず自分のペースで行いましょう。食後すぐの運動は危険ですので避けましょう
- ◆痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう