

\*ロコトレの話\*

ロコモ（ロコモティブシンドローム）にはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、良く歩けない人では、ロコモのやり方も違います。自分に合った安全な方法でまず「片足立ち」と「スクワット」を始めましょう。

**ロコトレ1** 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。

**ポイント**

- 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、机に手や指をつけて行います。

指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

**ロコトレ2** 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

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。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

30度ずつ開く

つま先は30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 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に向くように注意して、おしり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。

**ポイント**

- 動作の最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。