

## 1回3分、1日3回、からからロコトレ!

いつまでも健康に暮らしたい! そのためには「立つ」「座る」「歩く」機能が重要です。これらの能力が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)、略して「ロコモ」と呼んでいます。健康のためには、まず第一にロコモ対策トレーニング。短い時間で楽しく続けられるものを紹介します。ぜひ実践してみてください。



- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段をのぼるのに手すりが必要である
- 布団の上げ下げや布団干しが困難である
- 2ℓのペットボトルを買って持ち帰るのが困難である
- 15分くらい連続して歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

### ロコトレ 1 (2分) 片脚立ち

バランス能力をつける!

1セット=片脚1分計2分、1日3回続けましょう!

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!
  - 支えが必要な人は、机に手をつけて!
  - できる人は、手でなく指で支えてみて!

### ロコトレ 2 (1分) スクワット

下肢筋力をつける!

1セット=5~6回約1分、1日3回続けましょう!

- ポイント**
- 動作の最中は、息を止めないように!
  - 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!
  - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入るように意識する!
  - 支えが必要な人は、机に手をつけて!

肩幅より少し広めに脚を広げて立ち、つま先は30度ぐらいつづ開きます。



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腰を落とします。



スクワットができない場合は、イスに腰かけて机に手をつけて、スクワットの動作をします。

こんな状態は要注意!

## 7つの ロコモチェック



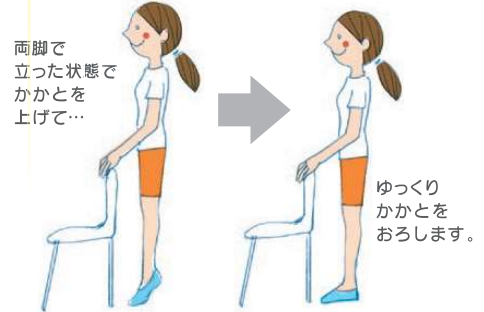
チェックに当てはまるのはロコモの可能性が。放っておくとどんどん運動機能が低下していきます。いちばんのロコモ対策は運動習慣。レッツ、ロコトレ!

### プラス ロコトレに + するならこの運動 ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力アップ!

1日の回数の目安=10~20回×2~3セット (できる範囲でOK!)

- ポイント**
- 立位や歩行に自信のある方は、イスを使わなくてもよいですが、かかとを上げると転びやすくなるので、不安な方はイスを使うとよいでしょう。
  - 壁などに手をつけて行う方法もあります。



両脚で立った状態でかかとを上げて...

ゆっくりかかとをおろします。

### 毎日の生活に プラス10の習慣を!

ロコモの予防につながることは、下のように毎日の生活のなかにもいろいろあります。いまよりちょっと多くからだを動かすことにトライしてみましょう。

- 1 自転車や徒歩で通動する
- 2 エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う
- 3 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
- 4 テレビを見ながらロコトレやストレッチ
- 5 仕事の休憩時間に散歩する
- 6 いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 7 近所の公園や運動施設を利用する
- 8 地域のスポーツイベントに参加する
- 9 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- 10 歩幅を広くして、速く歩く



理学療法士  
堂前 伸 監修

健康寿命を延ばそう  
日本は高齢社会をむかえています。平均寿命は約80歳ですが、健康的な日常生活が送れる、いわゆる健康寿命は10年ぐらいいろんな短かいのが現実です。  
大きな原因は、骨、関節、筋肉など運動器の障害、まさに「ロコモティブシンドローム」のせいなのです。  
運動器を長持ちさせるために、ロコトレを実践していただき、いつまでも自分の足で歩き続けることができれば、きつと充実した毎日が送れるとともに、健康寿命を延ばすこともできると思います。

