

# 取り組む：運動篇 ロコトレ

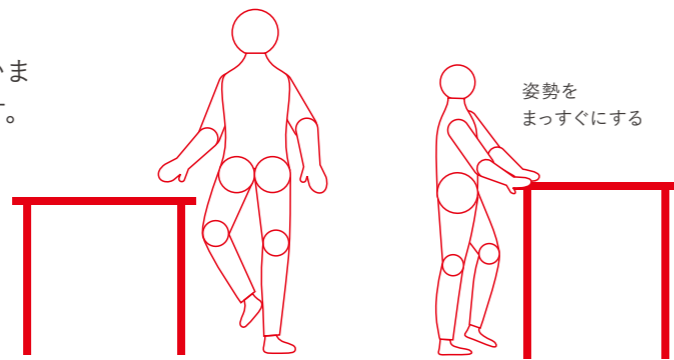
いつまでも元気な足腰であるために、「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を続けることが肝心です。ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。「ロコモ」といっても、程度は人それぞれです。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

## ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかまえるものがある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、片脚を上げます。



### POINT

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

## ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。

2. お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

### スクワットができない場合

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。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



### POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり角は90度を大きく超えないようにします。
- ・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。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

ガイドムービーではロコトレの詳細や、上記の2つの運動にプラスするとよい、ヒールレイズ、フロントランジを紹介しています。

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト  
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



## 腰や膝が気になる人に

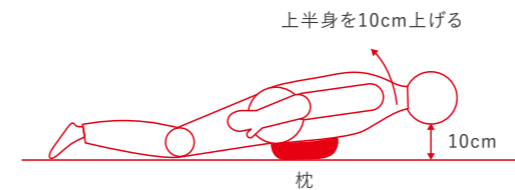
腰や膝の痛み対策には、こんな体操を！ 痛みが強い場合は、医療機関に相談して行いましょう。

### 腰 腰痛体操

それぞれの運動を10回で1セット、1日3セット

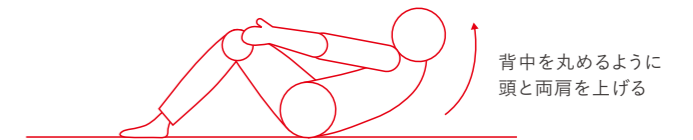
#### 1. 背筋運動

うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟みます。背中に力を入れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



#### 2. 腹筋運動

仰向けに寝て、膝を曲げます。おなかに力を入れ、背中を丸めるようにして、ゆっくりと頭と両肩を持ち上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。

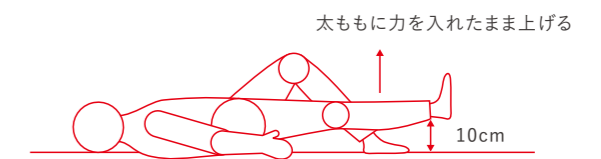


### 膝 膝痛体操

左右とも10回で1セット、1日3セット

#### 大腿四頭筋訓練

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。左右交互に1セットずつ行います。



## どれくらい運動すればいいの？ 目安は「30分×週2回」

ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動を30分以上、週2回行いましょう。メッツ(METs)とは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で示すものです。たとえば、犬の散歩(3.0メッツ)は、安静時(1メッツ)に比べて3倍のエネルギーを消費します。

### 息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動の例

- |                          |                        |                             |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------|
| ・社交ダンス、太極拳 <b>3.0メッツ</b> | ・ラジオ体操第一 <b>4.0メッツ</b> | ・卓球 <b>4.0メッツ</b>           |
| ・速めのウォーキング <b>4.3メッツ</b> | ・水中歩行 <b>4.5メッツ</b>    | ・ゆっくりとしたジョギング <b>6.0メッツ</b> |