

ロコトレ
2

片脚立ち

膝と骨に良く、筋力とバランスを鍛えます！

転倒しないように、机や壁など、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

1

床に脚がつかない程度に片脚を上げます。

2

そのまま1分間上げたままにします。右脚、左脚を1分間ずつ、毎日2~3回を目標にしましょう！

指をつかないでできる場合は、つかないで行いましょう！



ポイント

脚を高く上げすぎるのは危険です！
身体が傾かない範囲で脚を上げましょう。
膝や腰の痛みが増す場合は、時間を短めにしてください。

支えが必要な人は机を利用しましょう

【両手をつく場合】



【指先をつく場合】



ロコモティブ シンδροーム



正しいフォームで毎日ロコトレ！

ロコトレは「スクワット」と「片脚立ち」たった2つの運動です。
毎日続けることでロコモを予防・改善することができます。

運動する際の注意

- ゆっくりとした動きの方が、痛みが出にくく、効果もあがります。
- 痛みが出たり増えたりしても、運動後にすぐ収まるようであれば問題ありません。
- 運動をして増えた痛みが翌日まで持ち越すようであれば、3日間お休みして半分くらいの運動量から再開してください。
- それでも痛みが続くようなら整形外科医に相談を！
- 運動するときは、息を止めないで！
- 毎日続けましょう。最低でも週2回やりましょう！
- 体調が悪い日はお休みしてください。



スクワット

膝に負担をかけず、筋力を効果的に鍛えます!



1

足は肩幅より少し広め、やや外に開いてしっかりと立ちます。



2

腰を落とすときは、椅子に腰かけるようにします。

腰をうしろに引くようにして、膝がつま先よりも前にでないようにしましょう。



3

しゃがんだ時に膝がつま先より前に出ている場合はもっと腰を後ろに引いてください。

10秒から12秒かけて5~10回繰り返します。足首と膝と肩が一直線になっているのがよい形です! 前傾姿勢で問題ありません。

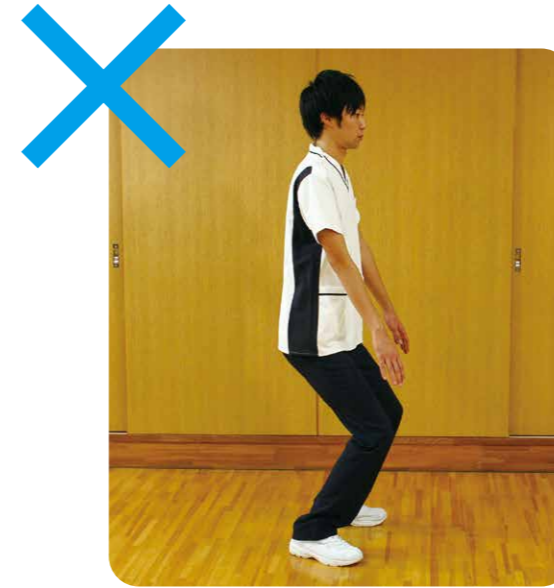


4

これを1セットとして、毎日2~3セット行うことを目標にしましょう。

正しいスクワット

正しいフォームで効果的なトレーニングをしましょう!



膝が前にでてしまうスクワットはダメ!



お尻を後ろに引いて、膝が前に出ないように、前かがみで。

支えが必要な場合や立てない場合もあきらめないで! 下記の方法に挑戦してみましょう!

【支えが必要な場合】



両手を机についてスクワットを行います。

【立てない場合】



椅子に腰掛け、両手を机について、ゆっくり立ち座りをくり返しましょう!