

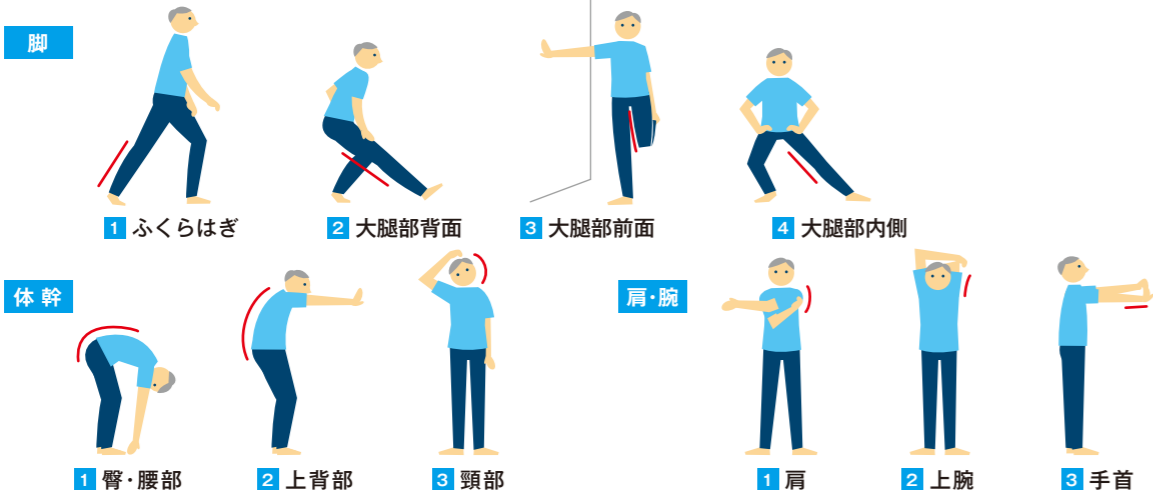
柔軟性を高めたり、 身体活動量をあげる工夫も行いましょう！

<柔軟体操とストレッチング>運動する前の準備、または終わった後の整理運動にもなります。

軽い体操 ゆるやかですが、大きな動きで筋肉や関節をほぐします。



ストレッチング 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。



- ポイント**
- 呼吸は止めないようにしましょう。
 - 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
 - 痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう。
 - ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
 - 反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう。

出典：厚生労働省エクササイズガイド2006

たった
10分
プラス
するだけ！

毎日の生活に「+10」の習慣を！

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか？

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

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

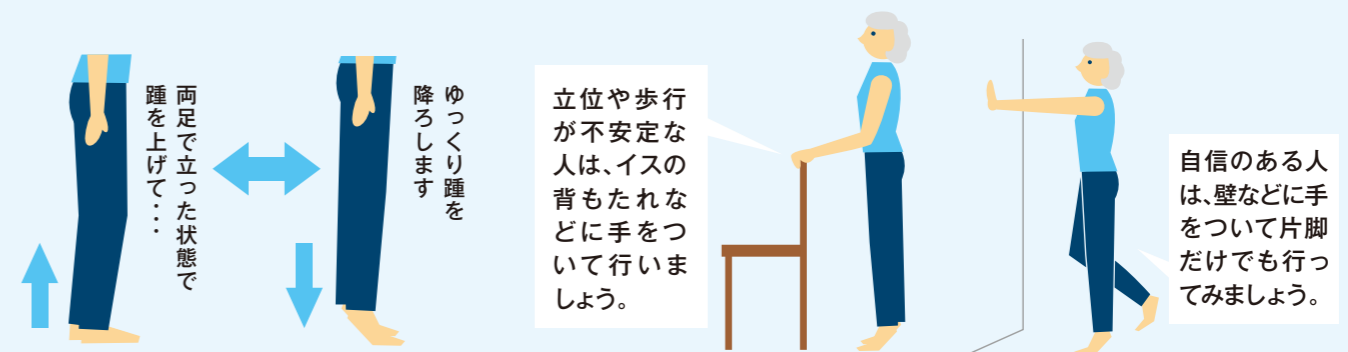
参考：厚生労働省アクティブガイド2013

ロコモティブ シンドローム

ロコトレにプラスするならこんな運動。

自分の体力と相談しながら運動を追加してみましょう。
腰や膝の痛みも運動で緩和できる場合があります。
腰痛体操・膝痛体操も覚えましょう。

ヒールレイズ 〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ 〈下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉



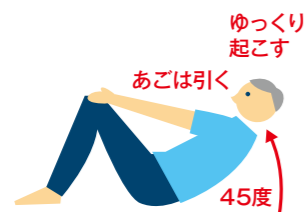
ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット



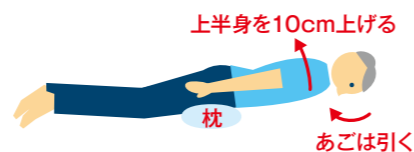
腰痛体操

1 2 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。



1 腹筋体操

仰向けに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45度の位置で約5秒間止めます。腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすように、お腹の筋肉に力を入れましょう。



2 背筋体操

うつぶせに寝て、おへそより下に枕をはさみます。あごを引いて上半身をゆっくり起こし、約10cm上げたところで約5秒間止めます。上半身を上げられない人は、この位置まで起き上がらなくても結構です。上半身を起こすように、背中の筋肉に力を入れましょう。このときに同時にお尻をすぼめると、お尻の筋肉も動き、より効果的です。

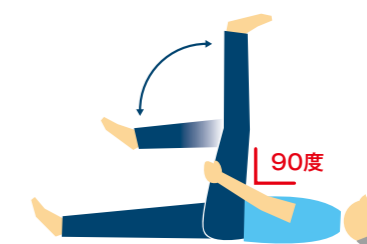
3 4 2種類の運動を10回を1セットとして、1日に2セット以上行いましょう。

参考:疾患特異的・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度(JLEQ)



3 腰・背中ストレッチング

仰向けに寝て片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸のほうへ引きつけます。約10秒間そのままの姿勢を維持します。これを左右、両方の脚で行いましょう。



4 太ももの裏側のストレッチング

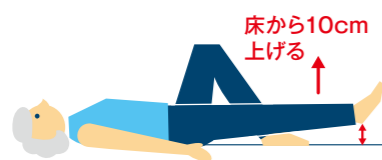
仰向けに寝て、片方の股関節(足の付け根の関節)を90度に曲げ、膝の裏を両手で支えます。その位置から膝の曲げ伸ばしをし、その後、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。最も伸びた位置で、約10秒間そのままにします。

膝痛体操

どちらかの運動を20回を1セットとして、1日に2セット行いましょう。

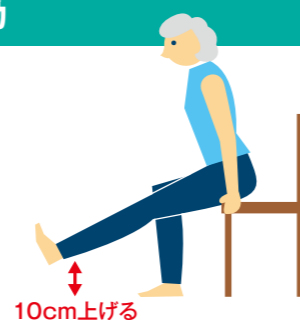
参考:日本版変形性膝関節症患者機能評価表(JKOM)

1. 太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける運動



■仰向けで行う方法

仰向けに寝て、片方の膝を直角以上に曲げて立てます。もう片方の脚を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと上げます。そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休めます。左右脚を替えて、反対側も同様に行います。



■イスに腰かけて行う方法

高めのイスの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、膝をまっすぐ伸ばします。そのまま踵を床から10cmの高さまで上げ、5秒間停止し、その後ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休めます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。

2. 膝を伸ばす・曲げる



■膝を伸ばす

イスに浅く腰かけます。自分の手で膝の皿(膝蓋骨)の少し太もも寄りに手をそえて、痛くない範囲で、ゆっくり押し伸ばします。足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。入浴後など、身体が温まっているときに行うと効果的です。



■膝を曲げる

足首に両手を添えて、足首をお尻のほうへゆっくり引き寄せ、膝を曲げます。痛みの出ない範囲で行いましょう。