

今日からできる

# お家でできる簡単「ロコトレ」

監修/庄内整形外科医会鶴岡支部

ロコモーショントレーニング

ロコトレ

## 1 開眼片脚立ち

下肢筋力・バランス能力を高めます。



- 1) 転倒しないように椅子や机などつかまるものがある場所で行いましょう。
- 2) 床に着かない程度に片足を上げます。
- 3) ふんばって片足でバランスをとることを意識しましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行いましょう。

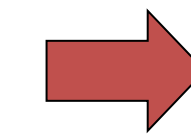
☆片足立ちは、両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかります。  
☆1分間の片足立ちは ⇒ 約53分の歩行に相当します。  
(厚生労働省2006.8.29記事 阪本桂三、整形外科学)

【目安】  
左右1分間ずつ  
1日3回

ロコトレ

## 2 かかと上げ

ふくらはぎの筋肉を鍛えます



- 1) 両足を軽く開いて立ちます。
- 2) 足の両親指側に体重がかかるようにし、1. 2. 3でゆっくりとかかとを上げ、4で止まる。1. 2. 3でかかとを下ろします。

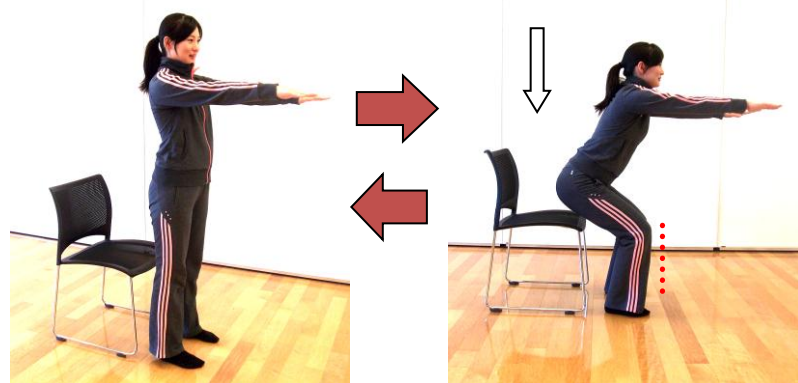
※ バランスをとりにくい時は、いすの背や壁に手を添えて行いましょう。

【目安】  
1日10回

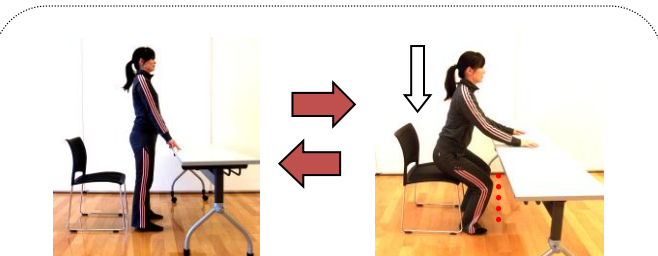
ロコトレ

## 3 スクワット

太もも・お尻周辺の筋肉を鍛えます。



- 1) 両足を肩幅より広めにして立ちます。
- 2) 1. 2. 3で膝を曲げ腰を落とします。
- 3) 1. 2. 3で膝を伸ばし、もとの姿勢に戻ります。
- 4) 深呼吸をするペースで、5-6回くりかえします。



※転倒の心配がある人は、机やいすの背を支えにしましょう。

ポイント  
\* 上体は猫背にならないようにします。  
\* 膝がつま先より出ないようにします。

【目安】  
1日3回以上

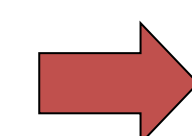
ロコトレ

## 4 後ろけり出し

太もも・お尻周辺の筋肉を鍛えます。



ポイント  
\* 上半身が前傾しないようにします。  
\* 腰を反らないようにします。  
\* 脚を上げすぎないようにします。



- 1) 背筋を伸ばし、おなかに力を入れます。
- 2) 膝が曲がらないよう片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- 3) 1秒間静止し、ゆっくりと足を戻します。

※ 腰痛の原因になるので、背中反らないようにしましょう。  
※ 自然な呼吸で行いましょう。

【目安】  
左右の足  
1日10回