



## 秋から始めるプチ運動！ ロコモ対策運動

イヤー！今年の夏も暑かったですねえ。でも、秋になって空気もさわやかになり、運動には絶好の季節となりました。

ところで、健康長寿の為には、自分の足で歩けることが必要です。そして自分の足で歩くためには、丈夫な足が必要です。自分の足がオタツシャかどうか？の目安は、『片足で20cmから立ち上がればOK。50cmから立ち上がれない方は、要支援が近い方』となります。介護保険のお世話にならないように、早速、ロコモ対策用のプチ運動を始めましょう。

ちょうど、「日本整形外科学会」が、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を提唱しています。「えっ?? ほんとにたったこれだけでいいの?」と思われるほどの運動です。…そう、たったこれだけで貴方の未来が変わります。みなさん、がんばって継続しましょう。

### ロコトレはたった 2つの運動！ ～毎日続けましょう～

#### ◆ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・ヒザに負担がかかり過ぎないように、ヒザは90°以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行います。
- ・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。

#### ① ② 下肢筋肉をつける

### 「スクワット」

☆ 深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3回行う。

肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30°くらい開く



お尻を後ろに引くように身体を沈める

ヒザが出ないように注意

#### <スクワットができないとき>

☆ スクワットができないときは、イスに腰掛け机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す。

机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行う(ご自分の筋力によって調整してください)



\* ロコトレ：ロコモーショントレーニングの略

公益社団法人日本整形外科学会『ロコモパンフレット2014年度版』より

#### ① バランス能力をつける

### 「片脚立ち」

☆ 左右1分間ずつ1日3回行う。



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う

床につかない程度に片脚を上げる