

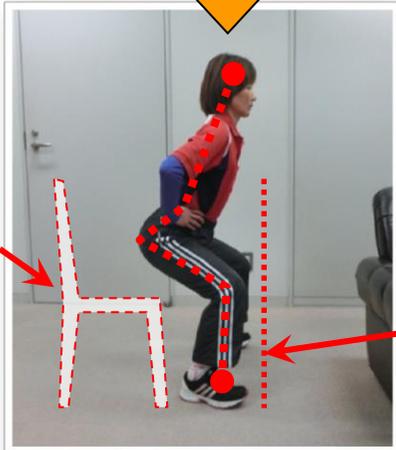
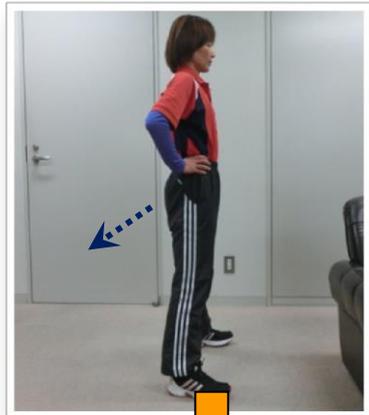
雨の日もお家でできる ロコモ予防体操

ウォーミングアップの
ストレッチと合わせて行くと
効果的です！

① スクワット
効果 下半身の筋力がアップする

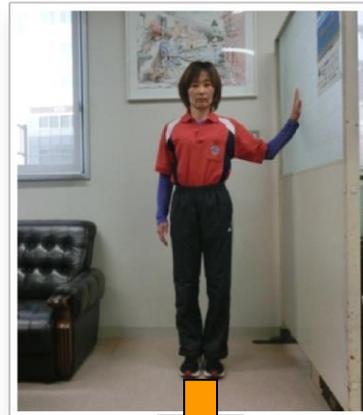
② 片足立ち
効果 バランス能力と筋力がアップする

後ろに倒れる不安がある場合は、
椅子を置きましょう



ひざがつま先より前に出ない様にしつつ、
お尻を突き出しながら椅子に座るようなイメージ

1セット10回を
1日 3セット行う



お腹に力を入れる
片足にしっかりと
体重をのせる

壁や机などで支えて

背筋を伸ばす



1セット30秒以上保持を
1日 3セット行う

ロコモとは ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称で、骨、関節、筋肉などの運動器が衰えて、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。筋力トレーニングやウォーキングなどの運動習慣をつけることで、予防することができます。

注意 治療中のけがや病気があるとき、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めるようにしてください。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食後1時間以上あけて運動しましょう。痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。