

お家で「ロコトレ」やりませんか？

先の見えない自粛生活…新型コロナウイルス感染拡大を防ぐためには必要だけれど、こんな生活になっていませんか。

一日中テレビ…
座りっぱなしの生活だわ。



家でゴロゴロ…
横になっていることが増えたなあ



家にずっと閉じこもり…
横になっていることが増えたなあ



**生活不活発病に
注意！！**

**「動かない」毎日が続いたら「動けない」になるかも……。
ロコモティブシンドローム（※）から寝たきりなどに！！**

※ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？
—運動器の生活習慣病—「立つ」「歩く」「座る」
などの移動する機能が低下した状態をいいます。

**「ロコモ」がきっかけで
転倒や骨折。さらには
要介護状態になる危険性も…。**



**「ロコモ」を予防・改善するために、自宅でかんたんにできる運動
「ロコモーショントレーニング（通称ロコトレ）」をやりませんか？**

7つのロコチェック

次の7つの項目のうち、ひとつでも該当する項目があれば、
ロコモの危険性があるとされています。

① くつした

(片足ではけない)

フラフラする



② つまずく



③ 階段昇降

(手すりが必要)



④ 横断歩道

(渡りきれない)



⑤ 連続歩行

(15分歩けない)



⑥ 買い物

(2kgの持ち帰り)

かさ



⑦ 重い仕事

(布団の上げ下げ)



7つのチェック

ひとつでも
あてはまれば
要注意！

毎日続ける 2つの「ロコトレ」

☆体調の確認を行ってください。体調の悪い方やロコトレを行って痛みを感じた場合等は、医師に相談する等して無理に行わないようにしましょう。
☆急に動きだすとバランスを崩し危険です。実施前に軽いストレッチや深呼吸をしましょう。

ロコトレ①

バランス感覚を鍛え、
足を丈夫に

開眼片足立ち

【やり方】

- ①机などの横に、背筋をまっすぐにして立つ
- ②右手をついたら右足を1分上げる
- ③左手をついたら左足を1分上げる

【回数目安】

左右1分間ずつ、1日3回

！ポイント

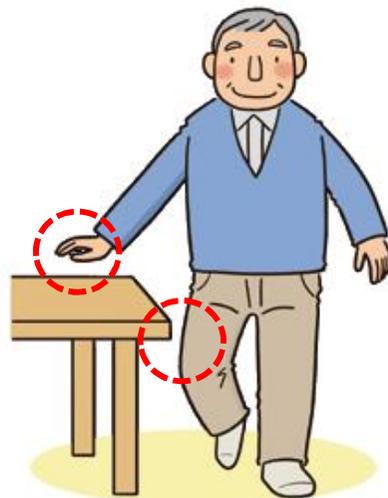
転倒しないよう、必ず机などつかまるものがある場所で行いましょう…

！ポイント

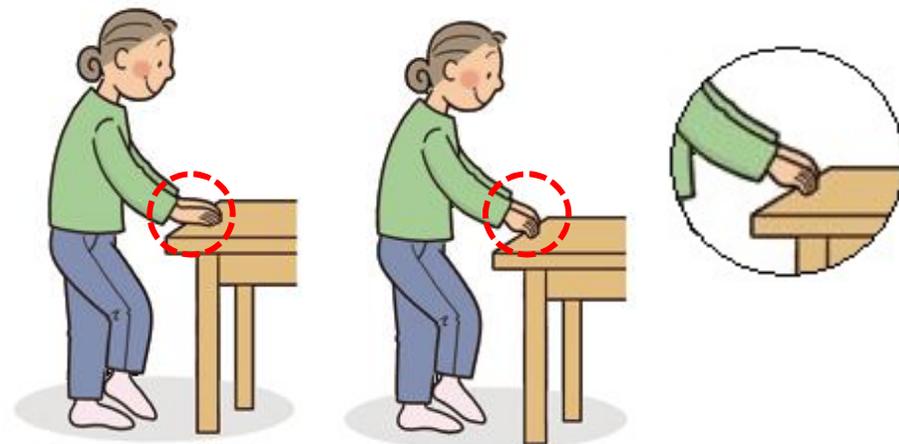
床につかない程度に片脚を上げる
※足を上げすぎるのは危険です。
上げた足に重りをつけたり、もう片方の足に絡めたりしないように。

！ポイント

お尻の筋肉を意識し、立っている足の親指側（内側）に力をいれ、体重をかける。



支えが必要な方は、
机に手や指をつけて挑戦！



机に手をつけて
やってみましょう。

指をついただけでもできる人は、
指だけつけてやってみましょう。

ロトレ②

立つ・歩く・座るための
筋力を総合的に鍛える

スクワット

【やり方】

- ①椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり5秒程度かけて下ろす。
 - ②5秒程度かけてゆっくり戻す。
- ※①～②を5～6回繰り返す（1セット）

【回数の目安】

1セット5～6回を1日3セット

！ポイント

- ・安全のため、椅子やソファなどの前で行う。
- ・太ももの前や後ろの筋肉に力が入っていることを意識する。

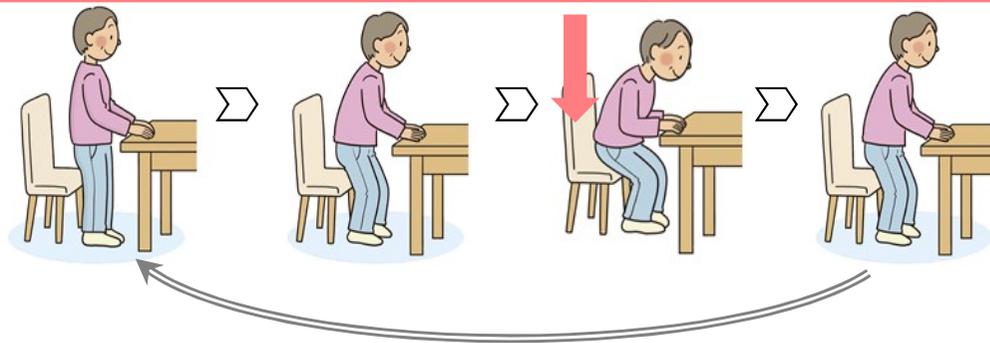
！ポイント

- ・膝がつま先より前に出ないように。
- ・膝の曲がる向きは、足の人差し指の方向に。
- ・膝の曲がり90度を越えない。

【支えが必要な方のトレーニング方法】

- ① まずは両手で。
- ② ①で安定していたら片手で実施。
- ③ ②が安定していたら指だけで実施。
- ④ ③が安定してきたら支えなしで実施。

支えが必要な方は、机に手をつけて挑戦！



机に両手をつけて椅子から立つ・座る動作を10～12秒かけゆっくり行います。

！ポイント

足は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外向きに。

