

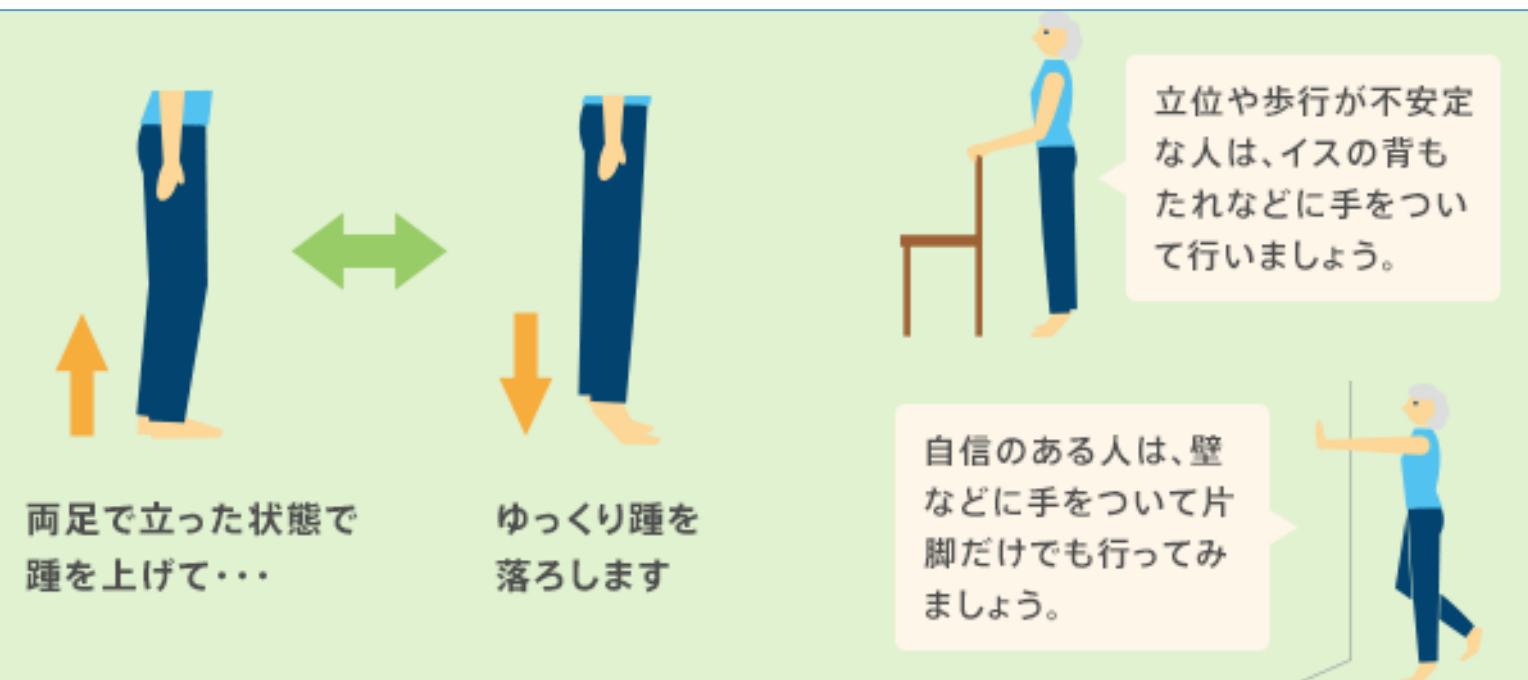
自宅でできるおすすめ運動

* 出典:ロコモチャレンジ! 推進協議会公式HP「ロコモONLINE」

* 腎臓病等の持病のある方やその他ご心配のある方は、医師にご相談ください。

* たべたんプロジェクトへのご協力店受付中!

お問合せ 栄町健康介護課 TEL0476(33)7709



両足で立った状態で踵を上げて…

ゆっくり踵を落します

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をついて行いましょう。

自信のある人は、壁などに手をついて片脚だけでも行ってみましょう。

下肢の柔軟性と筋力アップ バランス能力をつけるロコトレプラス 「フロントランジ」

* 左右それぞれ無理せずに5~10回。
* 1日に3セットを目標に行いましょう。

〈ポイント〉

- ①上半身は常にまっすぐ!を保つこと。
- ②踏み込んだ下肢の膝が内側に倒れないこと。
- ③バランスを崩しやすいので壁などを支えにすること。

ふくらはぎの筋力をアップするロコトレプラス 「ヒールレイズ」

* 無理をしないで1回につき10~20回。
* 1日に3セットを目標に行いましょう。

〈ポイント〉

- ①背伸びをしたときに膝が開かないようにすること。
- ②足の親指でしっかり支えるように努めること。
- ③バランスを崩しやすいので壁などを支えにすること。



踏み出して腰を下げる前の姿勢

腰に両手をついて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す