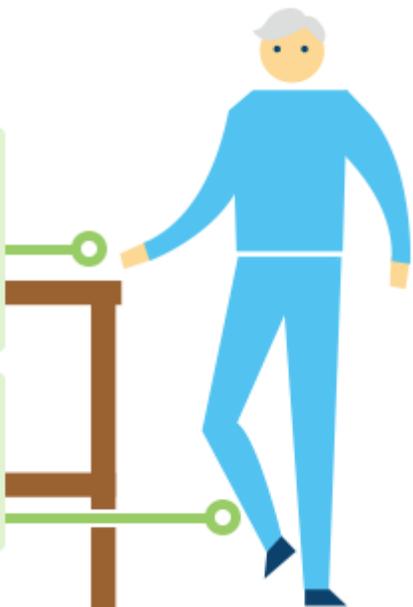


自宅でできるおすすめ運動

* 出典:ロコモチャレンジ！推進協議会公式HP「ロコモONLINE」

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

* 左右1分間ずつ1日3回以上

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

- * 深呼吸をするペースで、5~6回繰り返しましょう
- * 動作中は息を止めないようにすること
- * 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おこなうこと

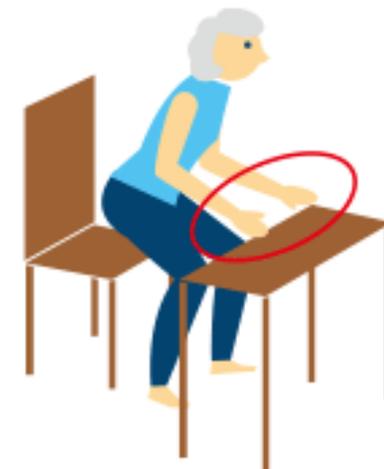


1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。