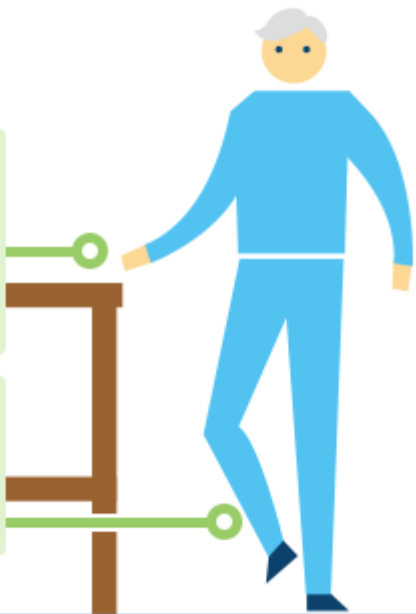


自宅でできるおすすめ運動

* 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。