

運動器を鍛える

ロコトレを始めましょう!

★ロコトレとは、ロコモーショントレーニングの略です

ひざや腰が痛いからといって運動しないでいると、動いたりバランスを保つための運動機能はおとろえてきます。

ロコトレは、関節に大きな負担をかけずに行える運動療法です。

運動機能をいつまでも元気に保つために、自宅でロコトレを始めましょう!

自宅でできるロコトレ

1

バランス能力と
足の筋力アップのための
開眼片脚立ち

立っているという意識をもって
行うことが大切です。

安全のため、机や
いすなどに指をつ
いて行いましょう



左右
1分間ずつを目標に
1日3回

床につかない程度に
片足をあげます

2

足腰の筋力アップのための
開脚コーナースクワット

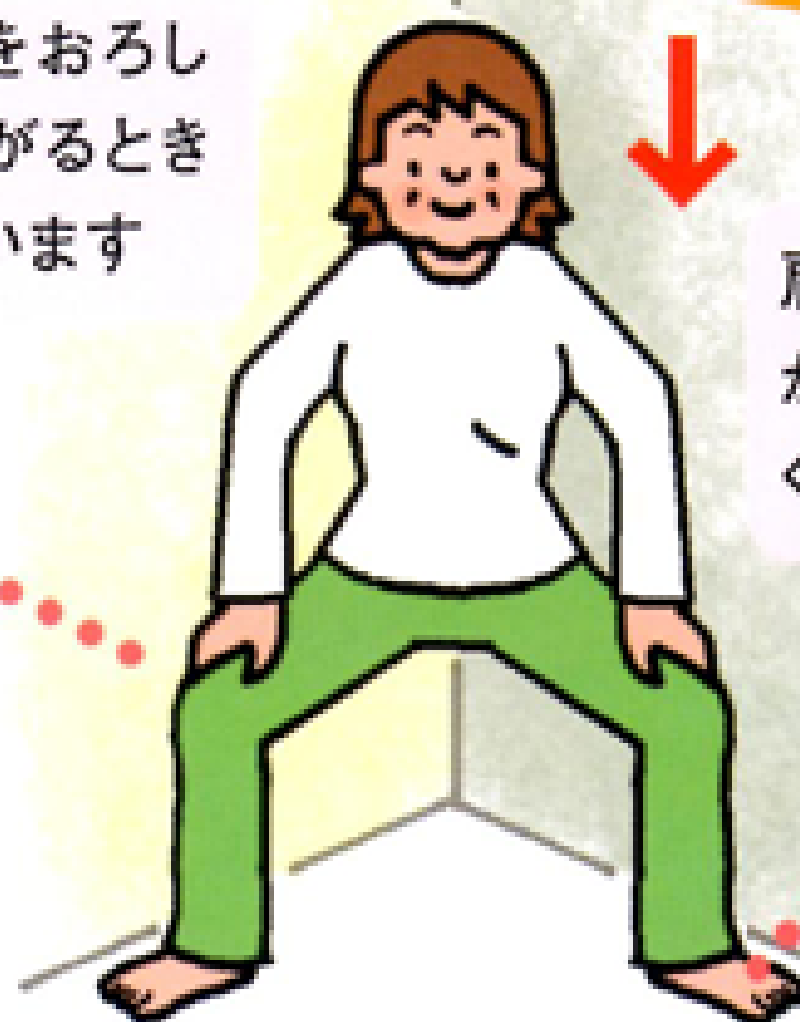
お尻とひざを壁に
つけます

足は、左右均等な
幅に開いて壁に
つけます



イスに腰かけるように、
ゆっくりお尻をおろし
ます。立ちあがるとき
もゆっくり行います

ひざを曲げた時
に、ひざが壁から
離れないように
手で押さえます



1セット
5~6回を目標に
1日10セット

肩の位置がつま先と
かかとの真ん中に
くるように意識します

治療中の病気やケガがある人、体調に不安がある人は、まず医師に相談しましょう。

ここが
ポイント

- 運動は毎日継続することで効果があらわれます。
- 長く継続するためにも、ロコトレは一度にたくさん行わず、何回かに分けて行うようにしましょう。