

リハビリスタッフが
生活に取り入れたい簡単な運動をご紹介します



監修：理学療法士
森田 太樹

今回ご紹介する筋力トレーニングは、ロコモ予防として推奨されています。定期的な運動を行い、いつまでも元気に歩きましょう！

第1回は

ロコモ予防体操

ロコモ（ロコモティブシンドローム）は、身体を動かす運動器が加齢や怪我などにより衰えた状態のこと。ロコモの原因となる足の筋力低下は、進行することで転倒や寝たきりに繋がります。今回は、ロコモ予防に効果的な足の筋力トレーニングをご紹介します！

足の筋力トレーニング

・1セット:10回～20回

・週2回、1日3セットを目安に行いましょう

※必要に応じて支えを利用してください。画像は椅子を支えに使用した場合の例です。

① スクワット



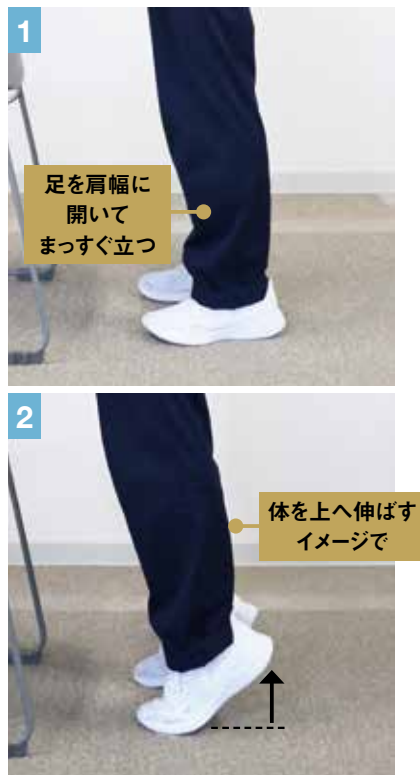
腰をゆっくり3秒かけて落とし、4秒かけて上げましょう。

これはNG



膝がつま先より前へ出ないように

② ヒールレイズ



膝が曲がらないように注意しながら、踵を上げましょう。

これはNG



体を倒して寄りかからないように

③ ランジ動作



片足を大きく前に踏み出し、太ももと床が平行になるくらいまで腰を落としましょう。踏み込んだ足で床を蹴って元の姿勢に戻り、反対の足も同様に。

これはNG



胸をはり、膝がつま先より前へ出ないように