

取り組む：運動篇 ロコトレ

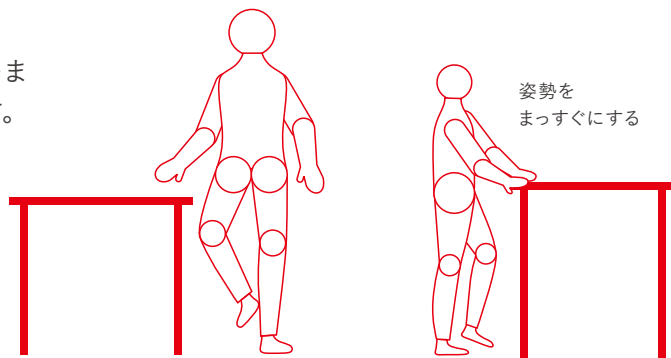
いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を続けることが肝心です。
ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。
「ロコモ」といっても、程度は人それぞれです。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1. 転倒しないように、必ずつかま
るものがある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、
片脚を上げます。



POINT

・支えが必要な人は十分
注意して、机に手や指
先をついて行います。

ロコトレ 2 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

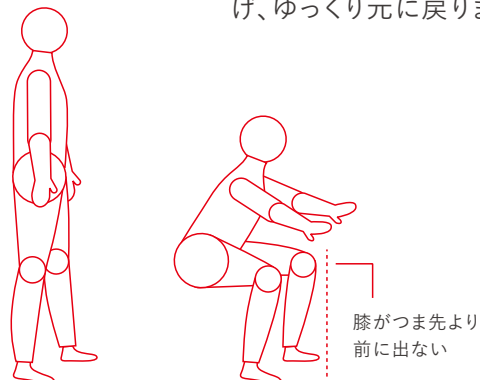
5～6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて
立ちます。

2. お尻を後ろに引くように、2～
3秒間かけてゆっくりと膝を曲
げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合

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。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT

・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がり角は90度を大きく超えない
ようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机
に手をついて行います。
・楽にできる人は回数やセット数を増
やして行っても構いません。

ガイドムービーではロコトレの詳細や、
上記の2つの運動にプラスするとよい、ヒールレイズ、
フロントランジを紹介しています。

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>



腰や膝が気になる人に

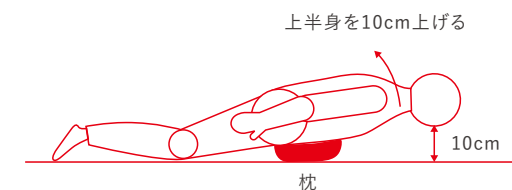
腰や膝の痛み対策には、こんな体操を！ 痛みが強い場合は、医療機関に相談して行いましょう。

腰 腰痛体操

それぞれの運動を10回で1セット、1日3セット

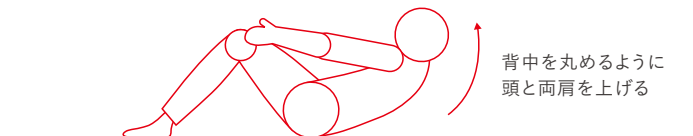
1. 背筋運動

うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟みます。背中に力を入
れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げます。そのまま
5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。



2. 腹筋運動

仰向けに寝て、膝を曲げます。おなかに力を入れ、背
中を丸めるようにして、ゆっくりと頭と両肩を持ち上げ
ます。そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。

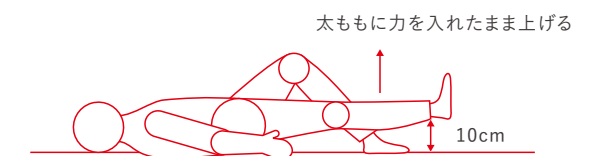


膝 膝痛体操

左右とも10回で1セット、1日3セット

大腿四頭筋訓練

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ば
します。力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げ
ます。そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。左右交
互に1セットずつ行います。



どれくらい運動すればいいの？ 目安は「30分×週2回」

ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動を30分以上、週2回行いましょう。
メッツ(METs)とは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で示すものです。
たとえば、犬の散歩(3.0メッツ)は、安静時(1メッツ)に比べて3倍のエネルギーを消費します。

息が弾み汗をかく程度(3メッツ以上)の運動の例

- | | | |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------|
| ・社交ダンス、太極拳 3.0メッツ | ・ラジオ体操第一 4.0メッツ | ・卓球 4.0メッツ |
| ・速めのウォーキング 4.3メッツ | ・水中歩行 4.5メッツ | ・ゆっくりとしたジョギング 6.0メッツ |