

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

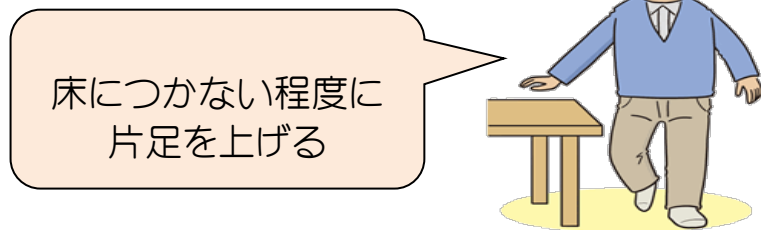
ロコモティブシンドロームより起こる転倒、骨折を予防するために行う関節や筋肉の運動をロコモーショントレーニングといいます。

※無理せず自分にあった安全な方法でトレーニングをしましょう。
食事直後は避けましょう。

ロコトレ① 開眼片足立ち

・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。

左右1分ずつ、1日3回



※支えが必要な人は、机に手や指をつけて行いましょう。

机に手をつけてする場合



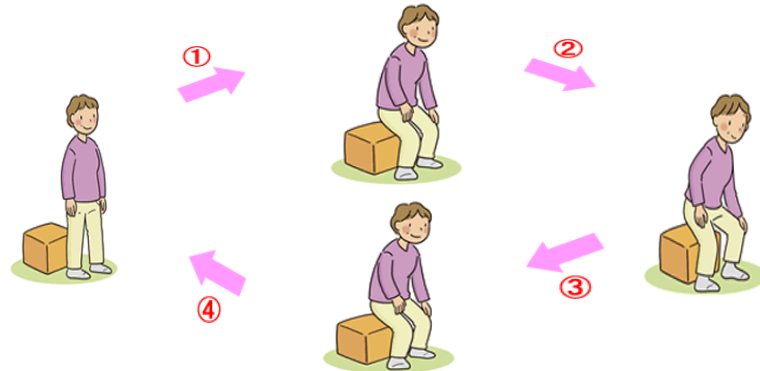
机に指をつけてする場合



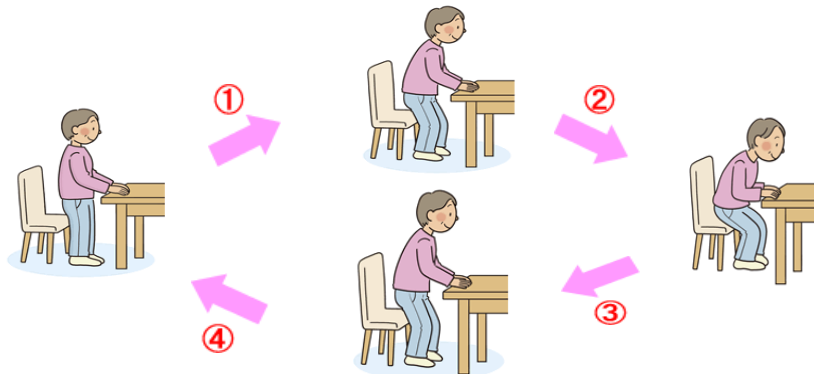
ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコトレ② スクワット

- 安全のためにソファやいすの前で行いましょう。
- いすに腰をかけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにしましょう。
- 深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。



※支えが必要な方(机に手をつけて)



スクワットができないときは、いすに腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



自分のできる範囲に依じて、開眼片足立ちやスクワット以外にも、いろいろな運動(ウォーキング、関節まげ伸ばし、ラジオ体操など)を積極的に行いましょう。

