

今日からできる **ロコトレ**



ほんの少しの運動を毎日つづけて、元気な体をつくりましょう！
ロコモ予防に効果のある「**ロコトレ**」*を紹介します！

*「ロコトレ」：ロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防するためのトレーニング方法。
「ロコモーショントレーニング」の略。

「ロコモティブシンドローム」：骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器が衰え、
立つ・歩くといった移動能力が低下している状態。

※注意！ 病気や痛みのある場合は医師に相談し、体調の悪い方は無理をしないようにしてください。
実施中に膝や腰等に痛みが出た場合は無理せず、中止してください。

スクワット

足腰の筋肉を鍛える運動です。

10秒から12秒かけて5～6回を1セットとして、
毎日2～3セットを目標にしてください。

1

足を肩幅に開き、つま先を30度
（こぶし1個）くらいに開きます。



2

いすに腰かけるように、息を吐きなが
らゆっくり腰を下ろし、もとに戻します。
ひざはつま先と同じ方向に曲げて深呼吸
するペースでゆっくりと行います。



ひざがつま先
より前に出では
いけません。



支えが必要な場合は

机に手をつけて
イスからの
立ち座りを繰り返
しましょう。



かかと上げ

ふくらはぎの筋肉を鍛える運動です。20回を1セットとして毎日2～3セットを目標にしてください。

1

両足で立った状態で背伸びをします。



2

ゆっくりとかかとを下ろしましょう。



片足立ち

筋力とバランスを鍛える運動です。

左右1分間ずつ、毎日2～3回を目標にしてください。



床に足がつかない程度に片足を上げます。

【注意】
机などつかまるものがある場所で実施しましょう。

+10

^{プラステン}
「+10」とは、1日の中で今よりも10分多く体を動かすことです！
意識して体を動かすことで、ロコモのリスクを下げるすることができます！

自宅で・・・

- ☆つま先立ちで料理や掃除機をかける
- ☆キビキビと掃除や洗濯をする
- ☆テレビを見ながら、ロコトシやストレッチをする

など



職場で・・・

- ☆自転車や徒歩で通勤する
- ☆仕事の休憩時間からだを動かす
- ☆いつもより遠くのトイレを使う

など



地域で・・・

- ☆地域のイベントに積極的に参加する
- ☆エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ☆歩幅は広くして、速く歩く

など



いつもの生活のちょっとした時間でできることから、ロコモ対策を始めましょう！

お問い合わせ先：松江圏域健康長寿しまね推進会議（松江保健所健康増進課）

☎ 0852-23-1314