

ロコモを予防しよう

「運動」でロコモ予防

「運動」は、ロコモの予防に大変効果的です。スポーツやロコトシ（ロコモーショントレーニング）に取り組みましょう。

おすすめのスポーツ

○ウォーキング ○プール ○ラジオ体操 など



「食生活」でロコモ予防

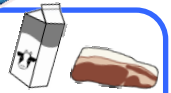
バランス良く食べ、毎日の食事からロコモを予防しましょう。

骨を強く

カルシウム、たんぱく質：乳製品など
ビタミンD：魚やキノコなど
ビタミンK：青菜や納豆など

筋肉を強く

たんぱく質：肉、魚、卵など
※エネルギーが不足するとやせて筋肉が減ってしまいます。



今日から実践！かんたんロコトシ

①開眼片脚立ち(バランス能力をつける)

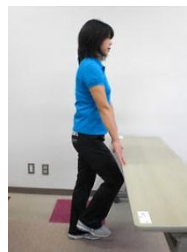
※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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

床につかない程度に、片足を上げます。



☆支えが必要な人は…



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

！治療中の病気やケガがある人、痛みなどの症状がある人は、医師に相談して行いましょう。

②スクワット(下肢筋力をつける)

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

頑張りすぎず、体調に合わせて無理をせず、自分のペースで行いましょう！



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。

膝がつま先より前に出ないように、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。

☆支えが必要な人は…



イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

座ってできる☆ロコトシ

③膝の曲げ伸ばし



背もたれに背中をつけないよう、背筋を伸ばして座ります。

ゆっくり膝を伸ばします。体が反り返らないようにします。

④もも上げ



背もたれに背中をつけないよう、背筋を伸ばして座ります。

ゆっくり太ももを上げます。体が反り返らないようにします。

※③④いずれも、深呼吸をするペースで、4～8回繰り返した後、反対の足も行います。1日2回行いましょう。