

ロコモレ (ロコモ・トレーニング)

TRAINING

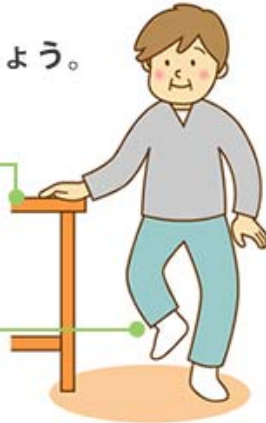
ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコモレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

ロコモレ 1 開眼片脚立ち

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。

床に置かない程度
に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して
机に手や指をつけて行います。

机に両手をつけて行います。



指だけでも
大丈夫な方は
指先をつけて
行います。

ロコモレ 2 スクワット

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。

安全のために
椅子やソファの
前で行いましょう。



30度

支えが必要な人は、医師と相談して
机に手をつけて行います。

椅子に腰をかけ、机に手をつけて
腰を浮かす動作を繰り返します。



ロコモレ 3 その他

いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



スポーツ

ウォーキング