

## 図5 ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

引用:日本整形外科学会「ロコモパンフレット 2015年度版」([https://locomo-joa.jp/check/pdf/locomo\\_pf2015.pdf](https://locomo-joa.jp/check/pdf/locomo_pf2015.pdf))

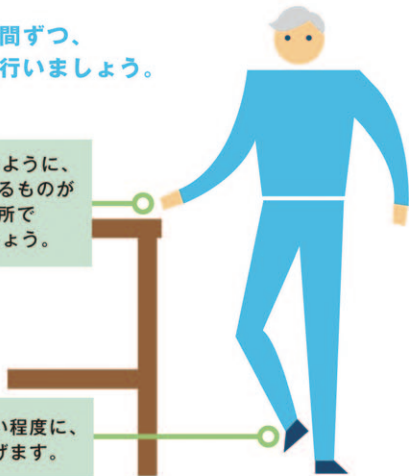
### ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

#### バランス能力をつけるロコトレ「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。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、  
十分注意して、机に  
両手や片手をついて行います。



#### 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 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  
開きます。

2 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、お尻を後  
ろに引くように身体をしずめます。



スクワットができないときは、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。

※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。

#### ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。