

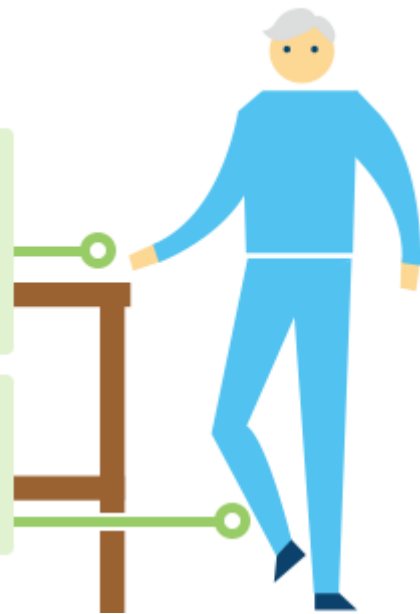
いつまでも元気な足腰をつくろう

「ロコトレ」毎日続けよう!!!

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

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。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 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、机に手や指をつけて行います。



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、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



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。

ポイント

- 動作の最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。

フラスするなら、こんな運動 自分の体力に合わせてやってみましょう！

ふくらはぎの筋力をつけます

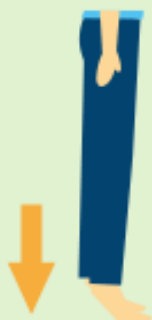
ヒールレイズ

[1日の回数の目安]

10～20回(できる範囲で)×2～3セット



両足で立った状態で
踵を上げて...



ゆっくり踵を
落ろします



立位や歩行が不安定
な人は、イスの背も
たれなどに手をつい
て行いましょう。

自信のある人は、壁
などに手をつけて片
脚だけでも行ってみ
ましょう。



ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
また踵を上げすぎると転びやすくなります。

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます

フロントランジ

[1日の回数の目安]

5～10回(できる範囲で)×2～3セット



腰に両手をついて
両脚で立つ



踏み出して腰を
下げる前の姿勢



脚をゆっくり大きく
前に踏み出す



太ももが水平に
なるくらいに
腰を深く下げる



身体を上げて、
踏み出した脚を
元に戻す

ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。