

「ロコトレ」に挑戦！ バランス能力と下半身の筋肉を しっかり鍛えましょう。

監修：三宅 信昌 先生（医療法人 社団静岡 三宅整形外科医院 院長）

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態をいいます。これを防ぐためのトレーニングが「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」です。

片脚立ち

※左右1分間ずつ、1日3回

バランス能力をつけます。

机などつかまるもののそばに、まっすぐ立ちます。床につかない程度に右脚を上げ、1分間キープします。左脚も同様に行います。



支えが必要な人は、机などに両手をついて行います。

スクワット

※1セット5～6回、1日3セット

下半身の筋力をつけます。



肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を両足30°ずつ開きます。



ひざがつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引くようにして体をしずめます。

①②の動作を繰り返します。

思い当たればロコモかも？ 7つのロコチェック

1つでも当てはまった人は、さっそく「ロコトレ」をやってみましょう！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1Lの牛乳パック2個程度
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

スクワットができない人は、椅子に腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。



※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。