

大阪府〇〇市〇〇 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9

大阪府後期高齢者医療広域連合 給付課
〒540-0028
大阪府大阪市中央区常盤町1-3-8
中央大通FNビル8階
[TEL] 06-4790-2031
[FAX] 06-4790-2030

口コモを予防するために裏面をご参照ください

ロコモを進行させないための対策は？

フレイル、ロコモ対策の1つに、ロコモトレーニング(ロコトレ)があります。

ロコトレをすれば、転倒しにくくなり、歩行速度も改善でき、元気な体になります。

しっかり対策をすればロコモがフレイルの段階まで進行していても回復が可能です。

但し、痛みが強い場合は主治医と相談してから行いましょう。



今日から始めよう ロコトレ！

ロコトレは、スクワット、片足立ちの2つです。

安全に行うためテーブルに手をつけて行います。



毎日続ければ、腰痛・ひざ痛を予防・改善できて、いつまでも達者に歩けるようになります。

1. スクワット



テーブルに手をつく



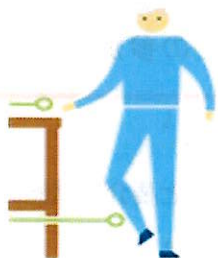
膝が出ないように注意

- ① 椅子に座ってテーブルに手をつきます。
- ② 座った姿勢から背すじを伸ばしたまま、胸をテーブルに近づけて、ひざがつま先よりも前に出ないように立ち上がります。
- ③ おしりを後ろに引きながらゆっくりとひざがつま先より前に出ないように座ります。
- ④ 5～10回を1日3回行います。

★ ポイント

- ・ 背すじを伸ばす
- ・ ひざをつま先より前に出さない
- ・ ひざとつま先の向きをおなじにする

2. 片足立ち



- ① テーブルに片手をついた側の足を床に着かない程度に前に上げて静止します。
- ② ①と同時に、太ももの内側、おしりを引き締め、さらにお腹を引っ込めて、体幹(体の中心)を安定させます。
- ③ 1分間片足立ちします。
※ 足が着いたらすぐに上げて続けます。
- ④ 左右行います。

【図元出典:ロコモチャレンジ!推進協議会ロコモパンフレット2015年版 作成:大阪臨床整形外科医会 宮田重樹】