

ロコモ予防 みんなかた～れ体操

ロコモ(ロコモティブシンドローム)は骨や関節の疾患・筋力低下により、運動機能が低下し、歩行や日常生活に支障をきたすものです。

筋力・柔軟性・バランス力を鍛え、
ロコモを予防しましょう!

■ 深呼吸

体操のはじめ、中間、終わりの計3回行います。



足を肩幅に開く。
息を吸って、両手を体の前から、外に開く。

■ 上半身のストレッチ

<背中伸ばし>



お腹と背中を丸め、おへそを見ます。



①両手を組み、風船を抱えるように前方へ手を引っ張る。

②組んだ手のひらを天井へ向け、伸びた後に左右へ揺れる。

3



③手を離して、指をパラパラと動かしながら腕を下ろす。

4



呼吸を止めないようにしましょう!

④手を後ろに組み、胸を張りながら腕をのばす。

<首曲げ>



①後ろを振り返るように首をまわす。左右行う。



②首を横に倒す。左右行う。



③首を下側へ半分まわします。あごを引き、頭の重さを使ってゆっくりと。左右行う。

首は後ろにまわしません。

<肩甲骨ほぐし>



①肘は90度に曲げて両手を軽く握り、胸の前にもってくる。

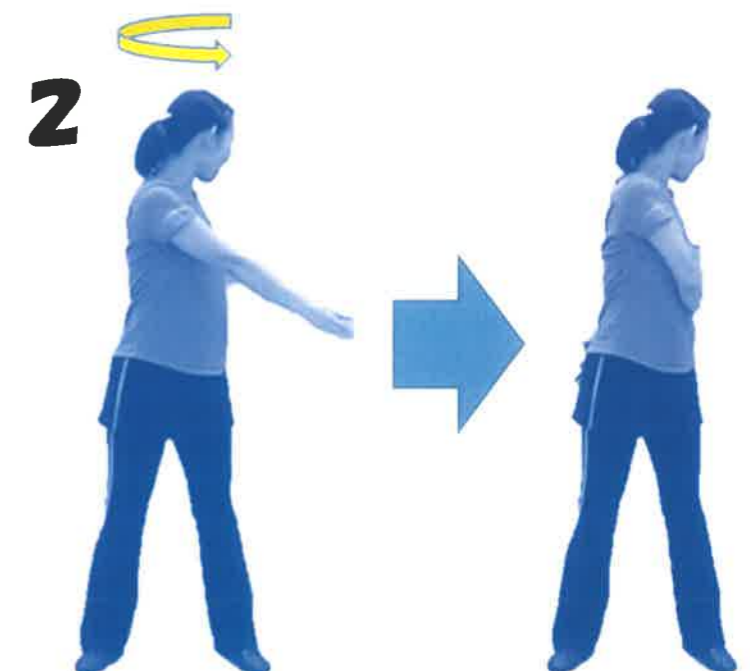


②内側へ3回、外側へ3回腕をまわす。

<体幹ひねり>



①両手を胸の前に持ってくる。

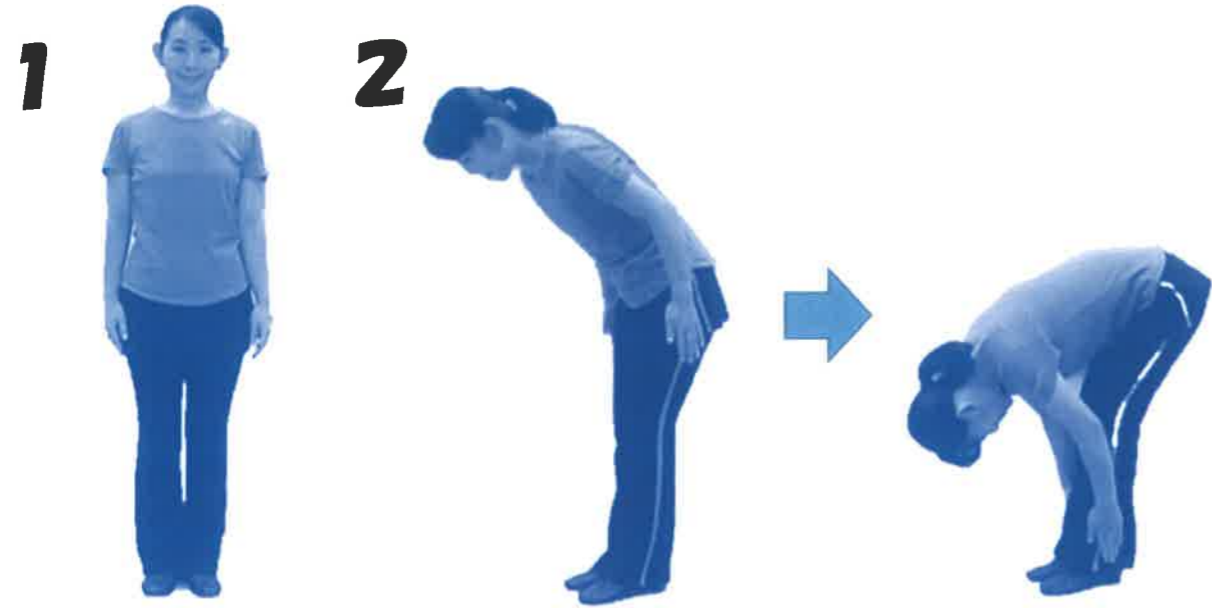


②後ろを振り向きながら、両手を体に巻き付けるように体をひねる。左右行う。

ここで一度、深呼吸をしましょう！

■足腰の筋力アップ体操 ①

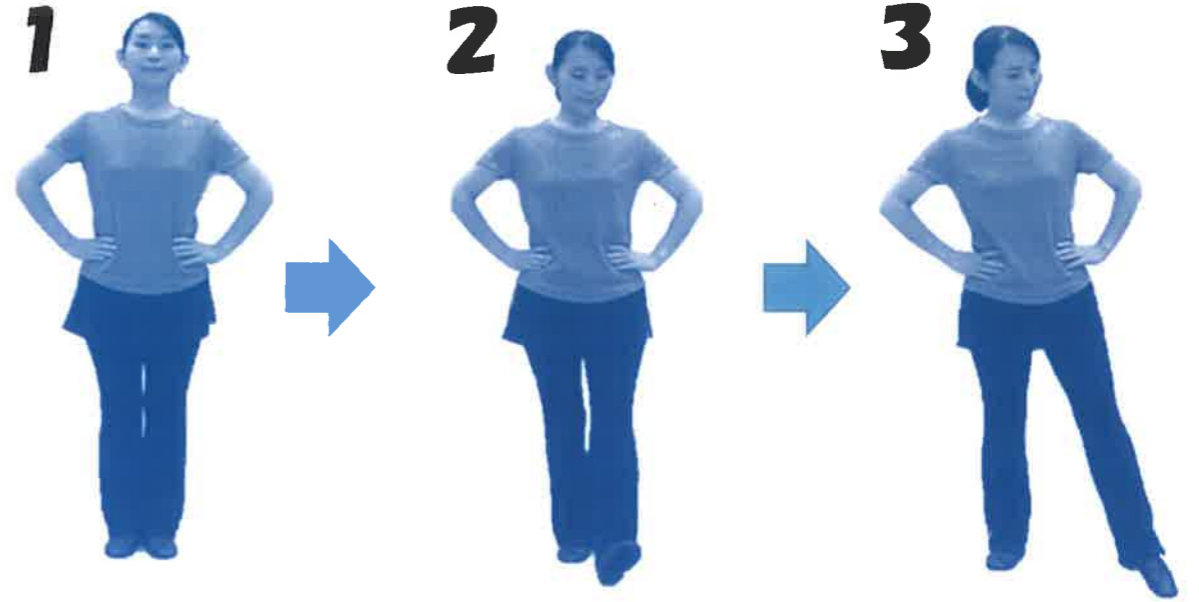
<足たたき>



①足を閉じ、まっすぐ立つ。

②両手で足の外側を叩く。足の付け根から足首まで叩き戻る。8テンポで2回往復する。

<かかと・つま先タッチ>



①手を腰に添える。②足を交互に前へ出し、かかとを地面に付ける。③足を交互に斜め前へ出し、つま先を地面に付ける。

<ふくらはぎ伸ばし>

つま先はまっすぐ同じ方向に。

手を膝に添えましょう！



片足を前、もう一方の足を後ろに引く。前足の膝を曲げて、後ろふくらはぎを伸ばす。左右行う。

イスに座って行う人は、片方の足のつま先を上げ、上体を倒し両手を伸ばす。

<体幹づくり>

体の軸をまっすぐに、体の中心を意識しましょう！



両手を胸の前で合わせて押し合う。

<足上げバランス>



片足とつま先を上げて、両手を開き、手の指を折り5つ数える。左右行い、足をかえるときにもう一度<体幹づくり>を行う。

■足腰の筋力アップ体操 ②

<足踏みウォーキング>

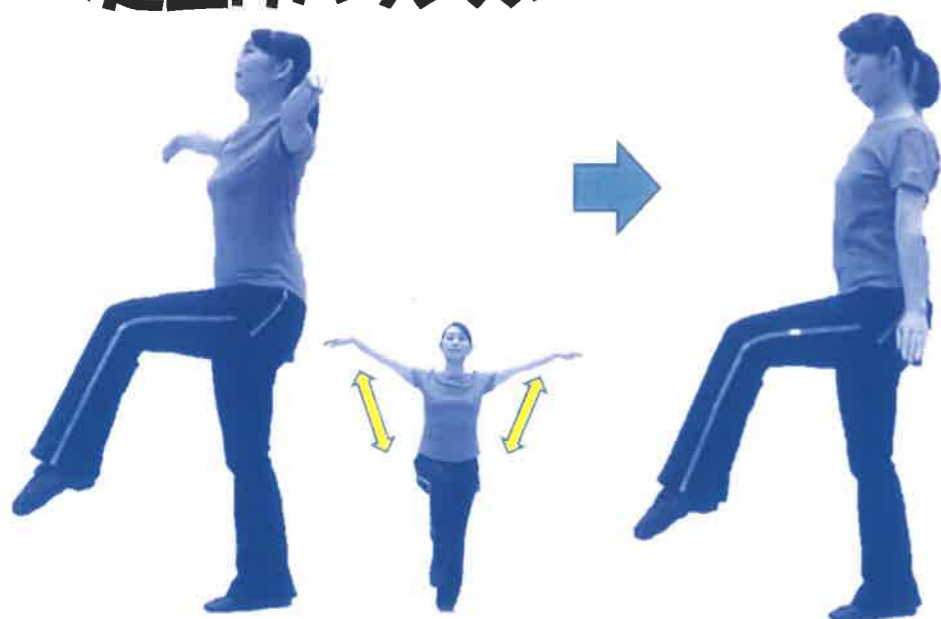


腕を後ろに引き、その場で足踏みする。8歩を3セット行う。



イスに座って行う人は、両足をそろえ、かかとを上げ下げしてリズムをとる。

<足上げバランス>

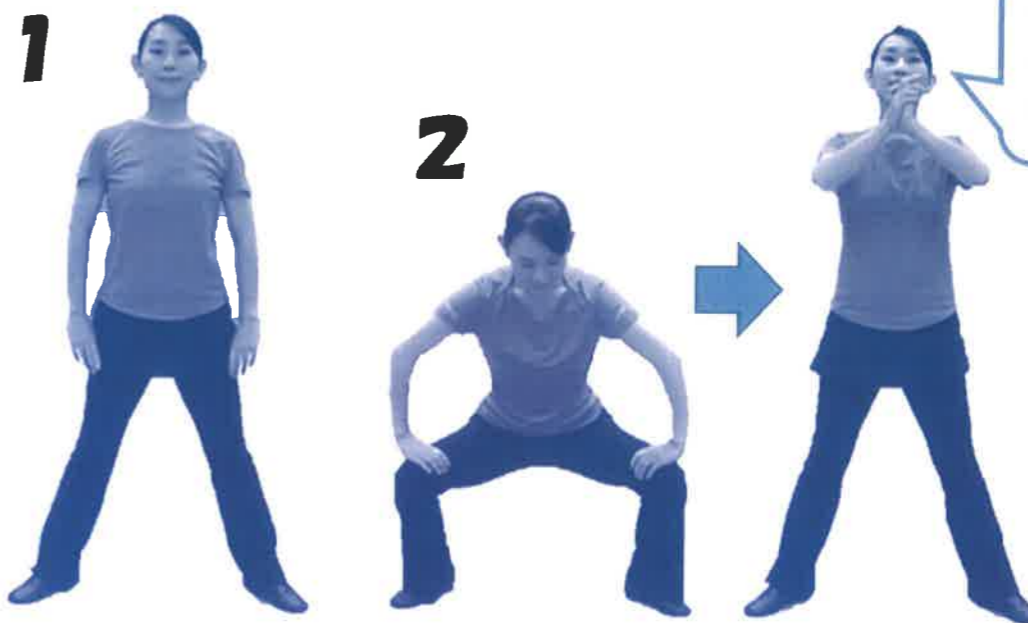


膝を曲げて足を上げ、両手を開きバランスをとる。2回羽ばたき手を横に引いておろす。左右の足で行う。



イスに座って行う人は、膝を抱えて足を引き、手を離してから羽ばたく。

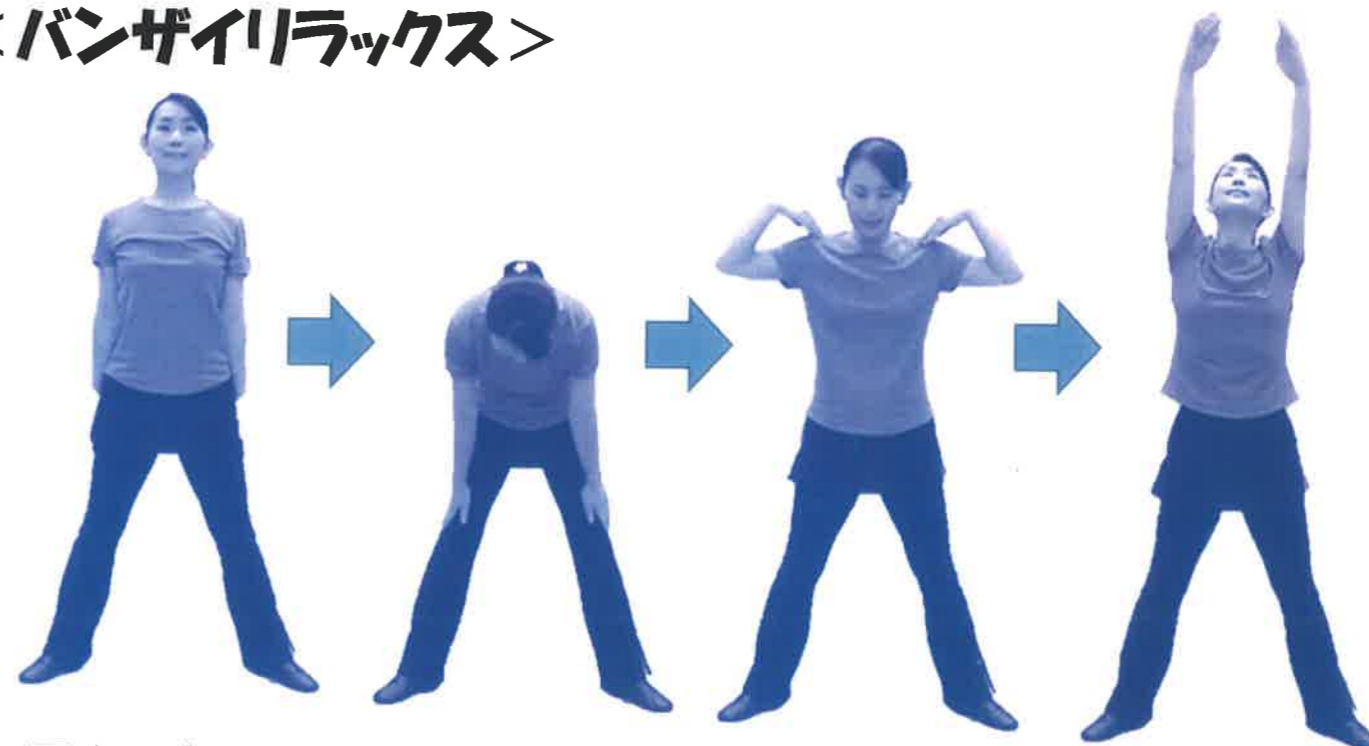
<しこ踏みスクワット>



①足を肩幅に開く。②足を横に開き、膝を曲げ、手は膝内側に添える。足を戻して左右4回行う。

イスに座って行う人は、手を膝に添え、片足ずつ足を持ち上げるように左右へ開いて閉じる。

<バンザイリラックス>



足を肩幅に開く。手で膝から肩まで叩いていき、バンザイをする。2回行う。

お疲れ様でした。運動の最後に深呼吸をしましょう!