

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。



呼吸を止め
ないように
しましょう！

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手を後ろに組み、
胸を張りながら腕を
のばす。

<首曲げ>

1



①後ろを振り返るように首をまわす。左右行う。

2



②首を横に倒す。左右行う。

3



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



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



②内側へ3回、外側へ3回腕をまわす。

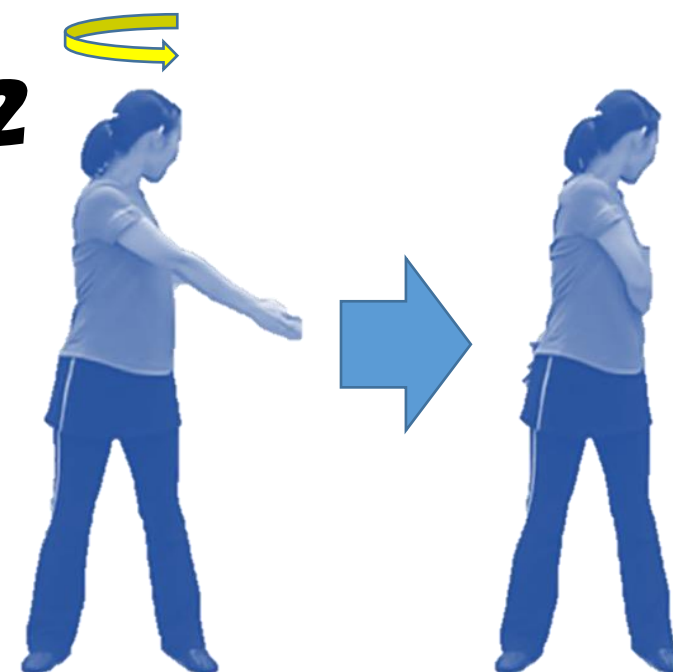
<体幹ひねり>

1



①両手を胸の前に持ってくる。

2

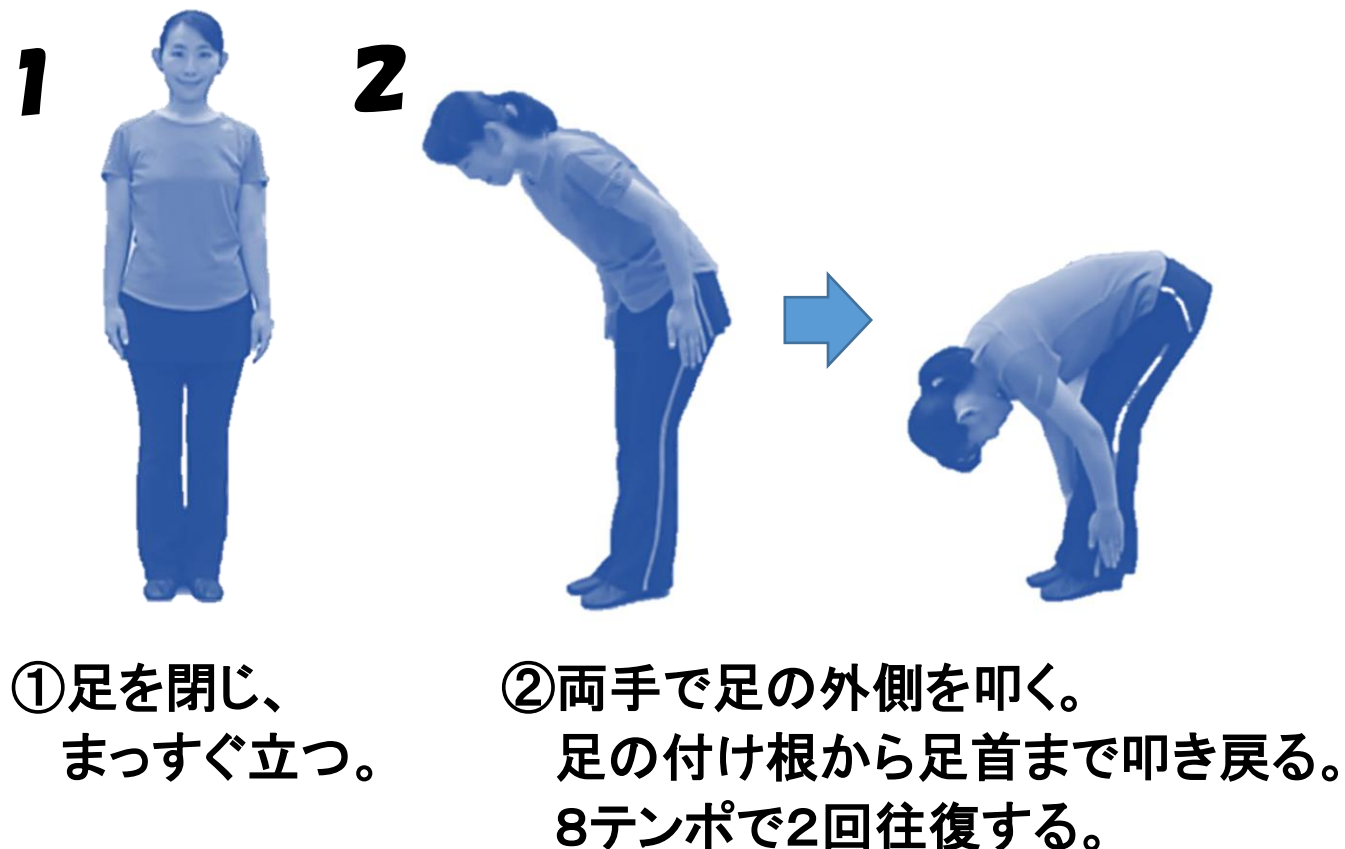


②後ろを振り向きながら、両手を体に巻き付けるように体をひねる。左右行う。

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>



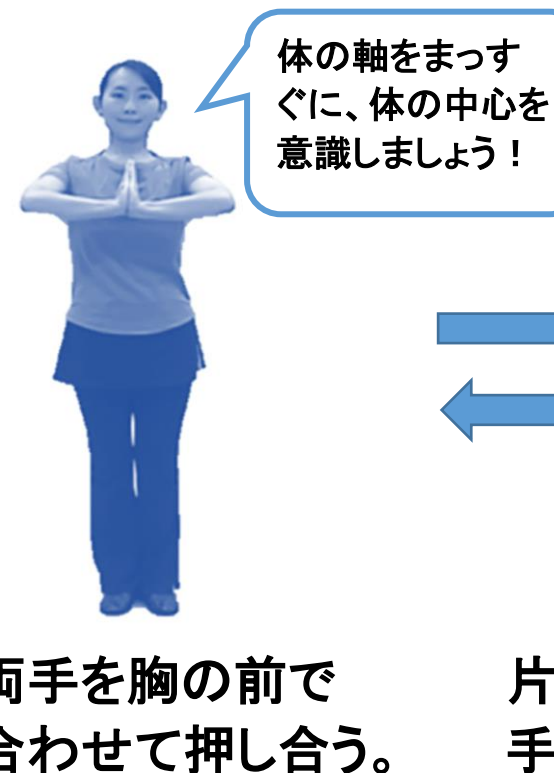
<かかと・つま先タッチ>



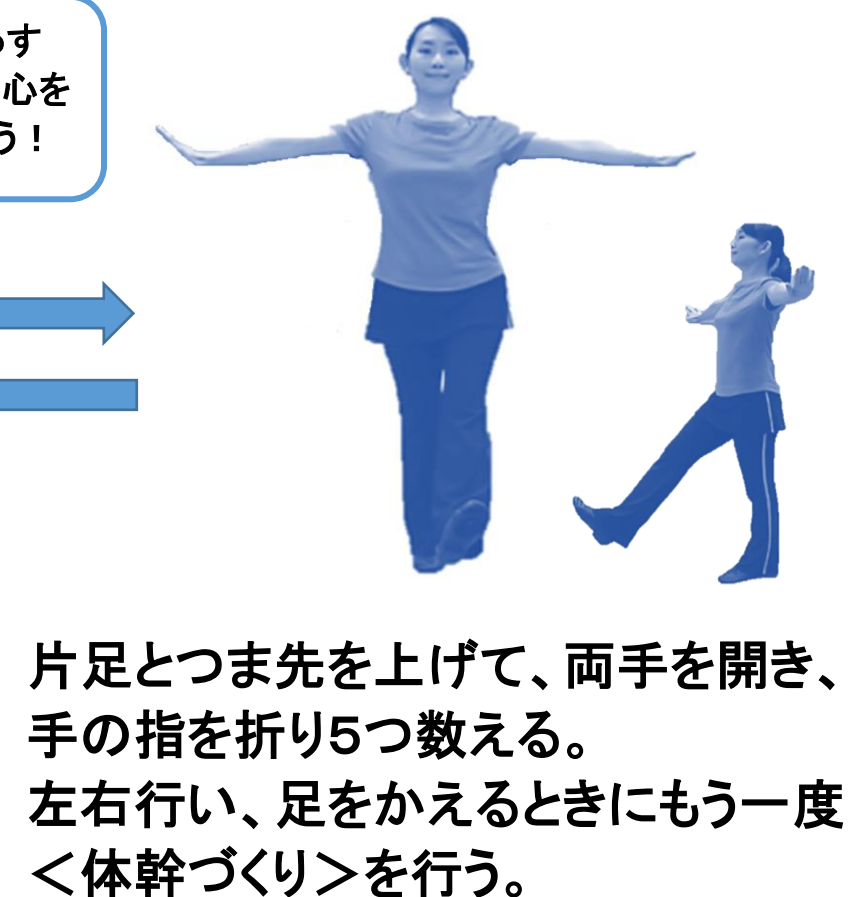
<ふくらはぎ伸ばし>



<体幹づくり>



<足上げバランス>



■足腰の筋力アップ体操 ②

<足踏みウォーキング>

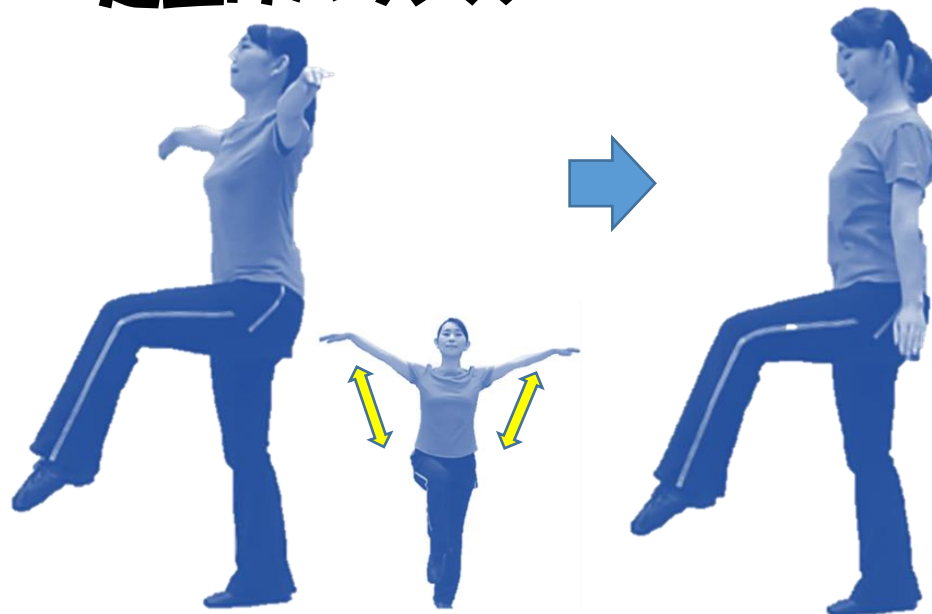


腕を後ろに引き、その場で足踏みする。8歩を3セット行う。



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>

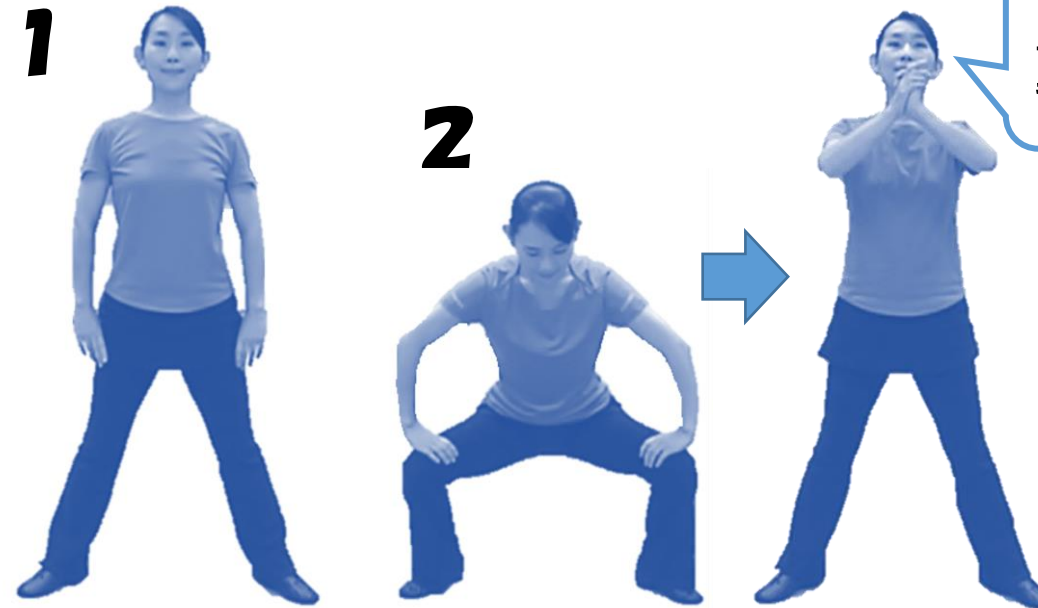


膝を曲げて足を上げ、両手を開きバランスをとる。2回羽ばたき手を横に引いておろす。左右の足で行う。



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>



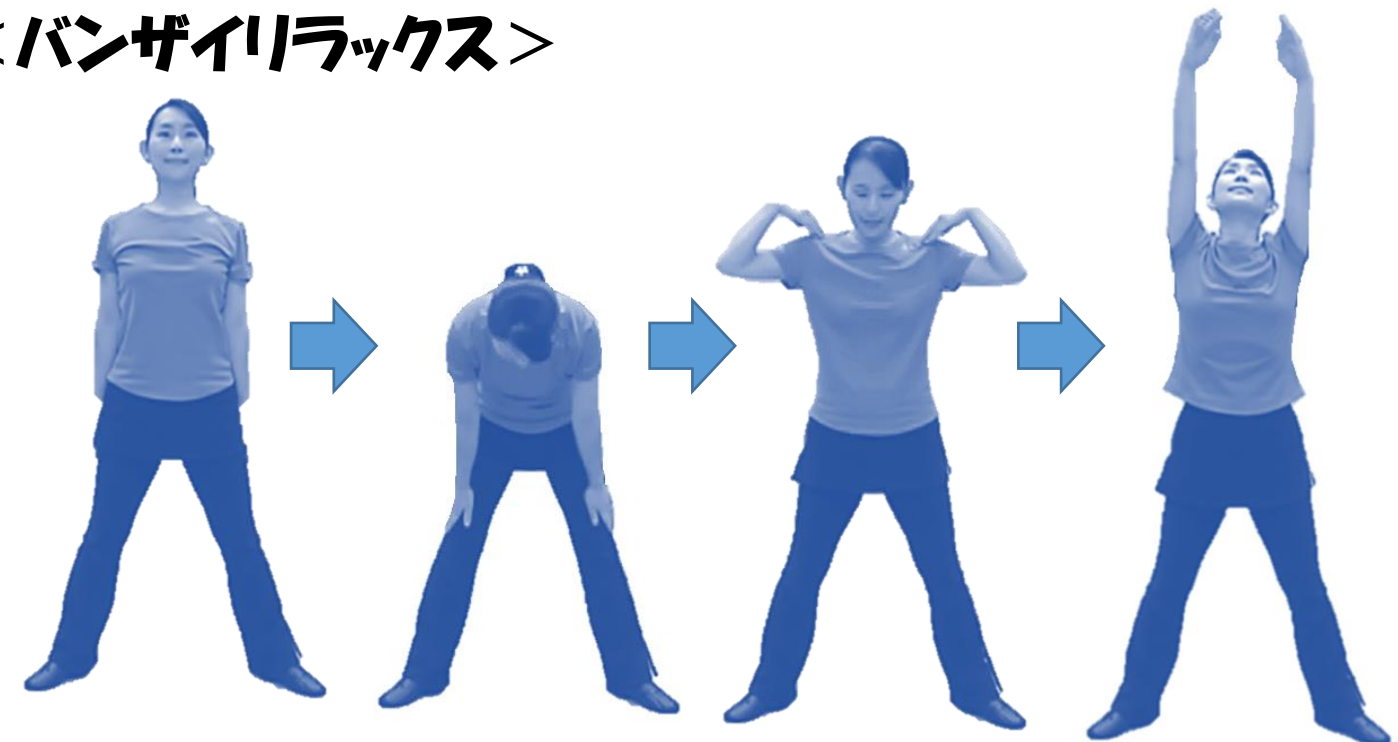
①足を肩幅に開く。②足を横に開き、膝を曲げ、手は膝内側に添える。足を戻して左右4回行う。

体を戻すときは、手を体の前で叩きましょう！



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！