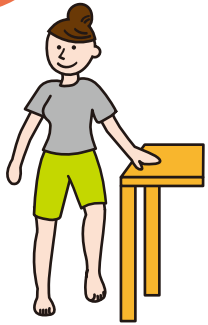


ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

1 開眼片足立ち

回数目安 → 左右1分間ずつ、1日3回



机などにつかまり、床につかない程度に片足をあげましょう。その姿勢のまま1分間保ちます。



★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。



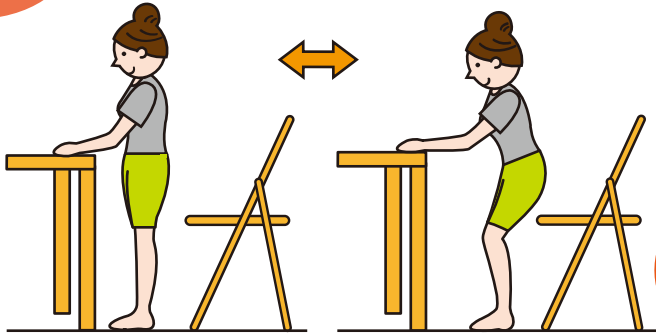
支えが必要な人は両手をつけて行います。

バランス能力や骨密度を高めます。



2 スクワット

回数目安 → 3~10回、1日3セット



机などにつかまり、椅子に腰かけるようにしゃがんだり立ったりを繰り返しましょう。

足腰の筋力を鍛えます。

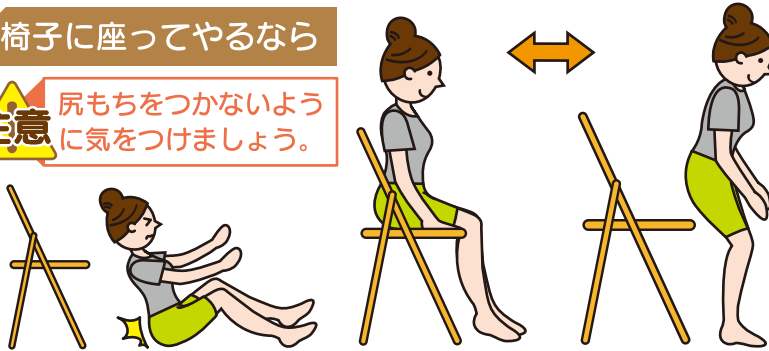


★支えが必要な方は、机などを支えにして行いましょう。
★膝は90度以上曲げないようにしましょう。
★膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



椅子に座ってやるなら

注意 尻もちをつかないように気をつけましょう。



回数目安 → 5~10回、1日2セット

5秒間で椅子から腰を5~10cm浮かし、5秒間で腰を下ろしましょう。

3 その他のロコトレ

ストレッチ



ウォーキング



ラジオ体操



各種スポーツ

