

「ロコモ体操」をやってみよう！

いつまでも元気な足腰でいるためには、ロコモーショントレーニング、「ロコトレ」を続けることが大切です！

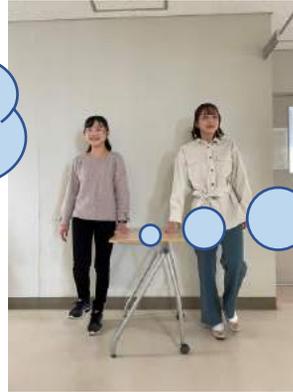
ロコトレは**片脚立ち**と**スクワット**のたった2つを組み合わせた運動です。ロコモといっても人それぞれ。ご自身に合った安全な方法で無理せず行いましょう。

それでは私たちと一緒にロコトレにチャレンジしてみましょ♪

①片脚立ち（左右一分間ずつを1セットとして1日3セット）



足は高く上げ過ぎないようにしましょう。



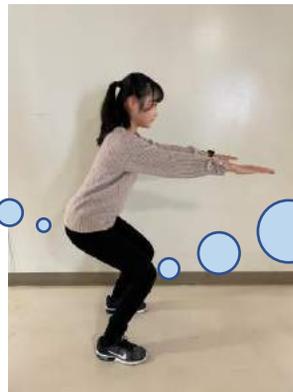
転倒しないように必ずつかまる場所で行いましょう。

姿勢をまっすぐにし、床につかない程度に片脚をあげる。

②スクワット（5～6回で1セットとし、1日3セット）



お尻の位置を下げすぎないようにしましょう。



できるだけつま先が膝よりも前に出ないようにしましょう。

足を肩幅に広げて立つ。お尻を後ろに引くように2～3秒かけてゆっくりと曲げ、ゆっくりと戻す。

※スクワットができない場合



机に手をつかずにできる場合はかざして行ってみましょう。

椅子に腰をかけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返す。

ロコトレは続けることが大切です。頑張りすぎず、無理せず、自分のペースで行い、いつまでも元気な足腰を手に入れましょう！最後まで見てくださりありがとうございました！