



前は『ロコモ』とはどのようなものかお伝えさせていただきました。今月は実際にロコモを予防するためのトレーニングについて紹介します。

ロコモの心配がある方には『ロコトレ』と呼ばれるトレーニングが推奨され、①**バランス能力**と②**下肢筋力**の改善を図ることを目的としています。

① バランス能力改善のトレーニング



- 1 机や壁に両手をおいて支えにする
転倒に注意して片足を持ち上げる
 - 2 この状態を1分間保ちます
- ★姿勢は可能限り真っ直ぐを保つ
 - ★左右行う

② 下肢筋力改善のトレーニング



- 1 両手は机の上に置き、両足を肩幅より少し広く開いて立つ
 - 2 膝がつま先より出ないようにして、ゆっくり椅子に座って⇒立ち上がる。
 - 3 椅子に座って立ち上がる動作を5、6回繰り返す
- ★膝とつま先の方向を揃えて行う

ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行っててください



かたの整形外科クリニック
理学療法士 諸星