

心も体も元気に  
転倒予防!



ちょきん

# お家で貯筋



## ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは?

近年、皆様は、新型コロナウイルスの影響により、外出を控え自宅の生活時間が長くなってはいませんか? 以前より活動量が低下している方もいらっしゃると思います。しかし、自宅生活のみでは、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下してしまいます。移動機能が低下している状態をロコモといい、ロコモが進行すると、転倒や骨折、関節の病気などにつながります。

身体を動かす仕組みには、骨や筋肉、関節のほか、脳や

脊髄、手足の神経も含まれ、身体を動かすことによって維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、日常生活の中で運動する習慣を身につけ、身体を動かす仕組みを無理なく適度に使い続けることが、最も大切になります。

その中で今回は、片脚立ちとスクワットを紹介します。この2つのトレーニングは、バランス能力を高め下半身の筋力を強化するので、転倒予防効果が期待できます。自宅でトレーニングを行い、楽しく貯筋に励みましょう!!

### バランス能力をつけるトレーニング

#### 1 片脚立ち

左右とも1分間で  
1セット、1日3セット

POINT



支えが必要な人は  
十分注意して、机に  
手をつけて行います。

床につかない  
程度に、片脚を  
上げます

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。

姿勢を  
まっすぐにする



### 下半身の筋力をつけるトレーニング

#### 2 スクワット

5~6回で1セット、  
1日3セット



①  
足を肩幅に  
広げて  
立ちます



膝がつま先より  
前に出ない

②  
お尻を後ろに引くように、  
2~3秒間かけてゆっくり  
と膝を下げ、ゆっくり元  
に戻ります。

POINT



動作中は息を止めないようにします。  
膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。  
支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。  
楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

#### スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は手をかざして行います。



<https://youtu.be/6nKBQA7huYg>

お家でできる  
トレーニング  
動画配信中

