ロコモ予防に効く CoCo de エクササイズ

ロコモ＝ロコモティブシンドローム（運動器症候群）：運動器（骨や関節、筋肉など）の障害により要介護になるリスクの高い状態のこと

（指導・監修）坂詰真二

Profile

スポーツ＆サイエンス代表、NSCA 認定ストレングス＆コンディショニング・スペシャリスト、同協会認定パーソナルトレーナー

各種アスリートへの指導、スポーツ系専門学校講師を務めながら、雑誌『Tarzan』（マガジンハウス）、TV など様々なメディアで運動指導・監修を行う。『１日３分で筋肉は作れる!! 坂詰式正しい「筋トレ」の教科書』（カンゼン）、『要介護がイヤなら今すぐ猫背を直せ』（双葉新書）など、著書多数。

ゆがみを直す！

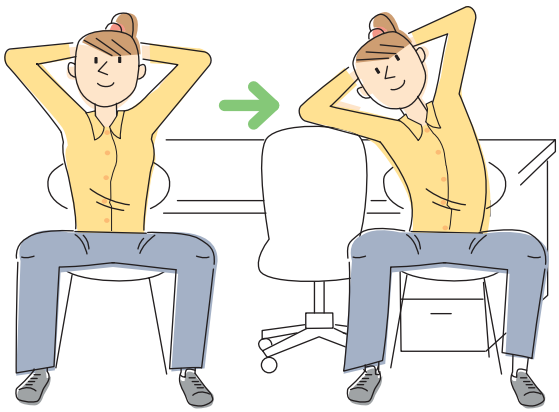
ロコモを助長する要因の1つが「骨盤のゆがみ」です。特に「骨盤後傾」は、猫背とともに正常な歩行動作の妨げとなり、つまずきや転倒を招く大きな要因となります。骨盤を正しい位置に整えて、バランスのよい体をつくりましょう。

Exercise 1 職場 de トレーニング

サイド・リーチ

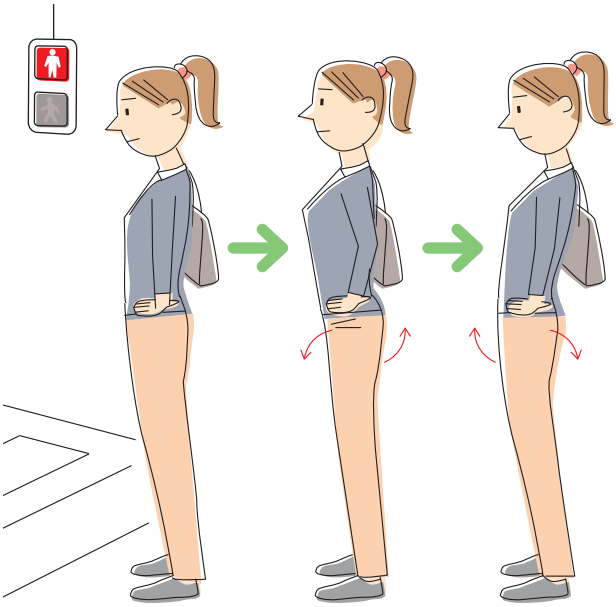
骨盤を左右正しい位置に整えるストレッチです。上体を捻らないよう、平面で動くことを意識し、まっすぐ前を見つめて行うのがポイントです。左右どちらか動きにくいと感じた場合は、動きにくい方をさらに２セット追加して行います。

左右各 10 秒×４セットを毎日



1 イスに深く腰掛け、足を左右に大きく開く。両手は頭の後ろで組む。

2 右の脇腹を縮めるように上体を右に倒し、10 秒静止。このときお尻をイスの座面から離さないようにする。左も同様に。左右どちらか動きにくいと感じた場合は、動きにくい方をさらに２セット追加して行う。



Exercise 2 通勤・外出 de トレーニング

ペルビス・モビリティー

骨盤を前後正しい位置に整えるストレッチです。前傾姿勢、後傾姿勢をくり返すことで、骨盤の動きを柔軟にします。前傾と後傾、どちらか動きにくいと感じた場合は、動きにくい方を多めに行いましょう。

1 足を肩幅に開いて立ち、骨盤を両手で挟むように持つ。

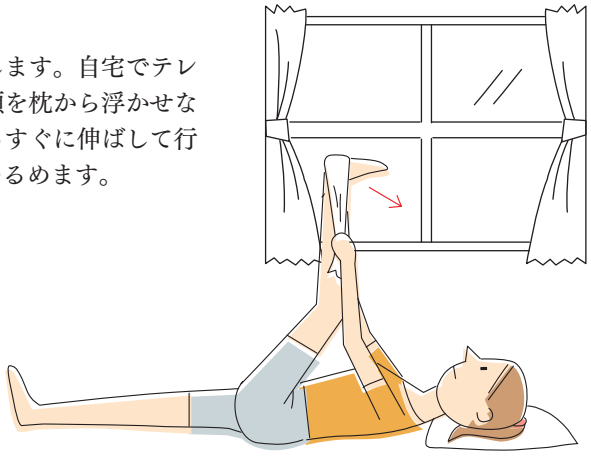
2 お尻を突き出して骨盤を前に倒す。次に下腹を突き出すようにして骨盤を後ろに倒す。骨盤の前傾・後傾、２つの動作をゆっくりくり返す。前傾と後傾、どちらか動きにくいと感じた場合は、動きにくい方を多めに行う。

Exercise 3 自宅 de トレーニング

レッグホールド

骨盤の後傾を直すため、お尻と腿の裏を伸ばします。自宅でテレビを見ながら、または就寝前などに行えます。頭を枕から浮かせないようにするのがポイントです。また、膝をまっすぐに伸ばして行うと十分にストレッチできないので、膝は少しゆるめます。

10 秒×３セットを毎日



1 床に仰向けになり、頭は枕またはクッションにのせる。膝をゆるめて片側の足を上げ、かかとにタオルを回す。

2 タオルの両端を手でつかんで上体の方向へ引っ張り、10 秒静止。反対の足も同様に行う。

ロコモ予防に効く ワンポイント・アドバイス

ロコモは体力低下だけでなく、姿勢の悪化も影響します。背中を丸めて立ったり、足を組んだり片肘をつくなどして座る習慣があると、悪い姿勢が定着して、歩き方も乱れます。日ごろから正しい姿勢を心がけましょう。