



# ロコモの予防

ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことをいいます。今から予防して、介護の必要ない健康寿命を延ばしましょう。



指導・監修  
中野ジェームズ修一  
フィジカルトレーナー  
米国スポーツ医学会認定  
運動生理学士

## 筋トレ

### ワンレッグスタンドアップ～机バージョン～

立ち上がるときに意識して

目標回数 ①～②を左右各 20 回×2～3 セット

② ゆっくり立ち上がり、そのままゆっくり座る。



① いすに浅く腰掛けて机に手をつき、片足を上げる。



## 筋トレ

### ワンレッグスタンドアップ～いすバージョン～

オフィスで席を離れるときなどに

目標回数 ①～②を左右各 20 回×2～3 セット

② ①の姿勢から、立ち上がり、また①に戻る。

①に戻ったとき、お尻をいすにつけずにキープ



① お尻の右側だけいすに深く腰掛け、左足は床にひざをつくように曲げる。



## バランストレーニング

### 片足で靴下

転倒を防ぐ  
バランス感覚を養おう



片足立ちで、靴下を履く。

転ぶのが心配な人は、壁の近くでやってみましょう



### 早いうちから意識し予防を！

車やエスカレーター、エレベーターなどが便利な現代社会は足腰を使う機会が少ないです。“まだ大丈夫”と思わず、若いうちから意識して鍛えていきましょう。

- \* 痛みがあるときは、運動を控えましょう。
- \* 通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
- \* 目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。