

# 筋力アップで転倒・骨折を予防しよう

## ロコトレで筋力をつけよう

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、筋力や骨、関節などに障害がおり、歩行や日常生活に不便をきたしている状態のことです。毎日のロコトレや、簡単な「ながら体操」で、バランス能力や足腰の筋力をつけましょう。筋力をつけることで、免疫力も高まります。

### ロコトレ

#### 片脚立ち

—バランス能力を身につける—

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

- 1 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。
- 2 床につかない程度で片脚を上げます。



安全のためにイスやソファの前で行いましょう

※注意：どちらのロコトレも支えが必要な人は、机に手をつけて行いましょう。

#### スクワット

—下肢筋力をつける—

深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より前にでないよう、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろにひくように身体をしずめます。膝に負担がかかり過ぎないように膝は90度以上曲げないようにします。

出典：公益社団法人 日本整形外科学会

## ながら体操

日常生活に体操をちょっと加える「ながら体操」で、筋力の衰えを防ぎましょう。

1

### 手洗いしながら

足踏みを行う。台所でも食器洗い中にやってみよう。



2

### テレビを見ながら

座ったまま、片脚ずつも上げをする。

3

### 寝ころびながら

仰向けや横向きになって、片脚ずつ脚を上げる。

