

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどのくらい歩けるかによってわかります。

十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方が違います。
自分にあった安全な方法で、まず片脚立ちとスクワットを始めましょう。
この2つの運動とともに、その他のロコトレも積極的に行いましょう。

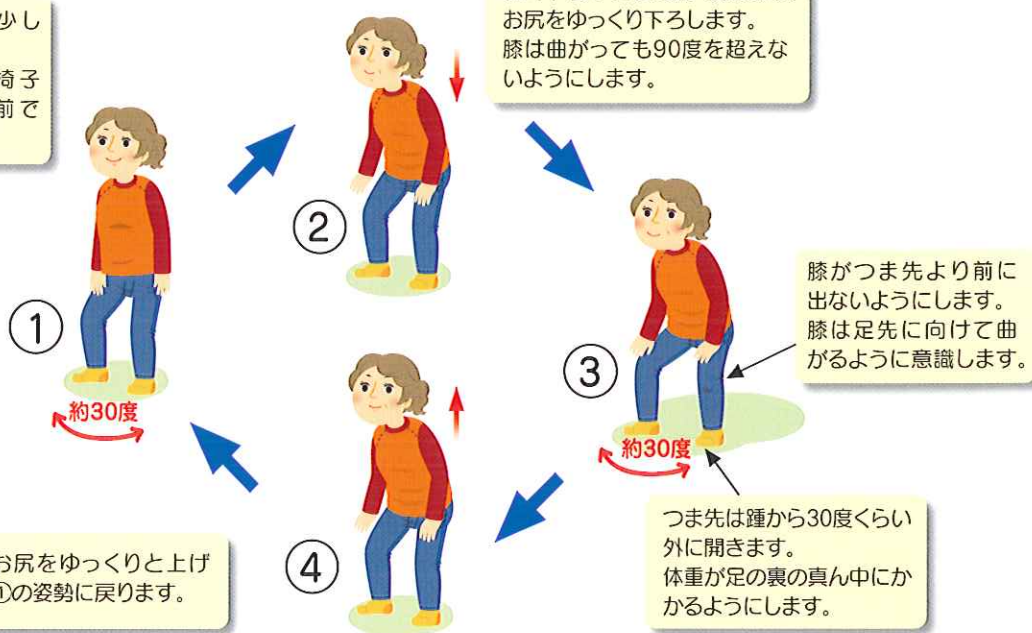
ロコトレ その2

スクワット

筋力をきたえるトレーニングです。

太ももの前面やお尻の筋肉、体幹(胴体)を支えるための
お腹や背中筋肉に有効です。

足を肩幅より少し
広く開きます。
安全のために椅子
やソファの前で
行いましょう。



深呼吸するペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。

痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行いましょう。



スクワットができないときは、
椅子に腰掛け、机に手をついて、
腰を浮かす動作を繰り返します。



スクワット(筋力トレーニング)の効果

筋力トレーニングで太ももの前にある筋肉やお尻の筋肉が鍛えられます。ここを意識しながら行くと、トレーニングの効果が上がり、**立つ**、**座る**、**歩く**、といった基本的な動きがスムーズになります。



注意

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。
無理せず、自分のペースで行いましょう。また食事の直後の運動は避けましょう。
なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。