

ロコトレ その3

その他のロコトレ

片脚立ちとスクワット以外にも、
いろんな運動を積極的に行いましょう。



●ラジオ体操

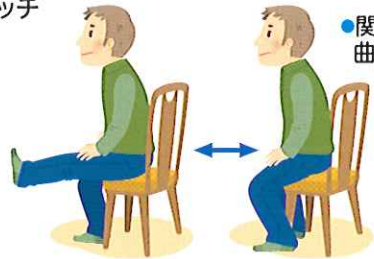


●ストレッチ



●ウォーキング

●各種スポーツなど



●関節の
曲げ伸ばし

日常生活での「ながらロコトレ」

炊事をしながら片脚立ち

食器類を洗いながら、鍋が煮立つのを待ちながら、片脚立ちをしてみましょう。体がふらつく場合は、流しのふちを支えに行いましょう。

背筋を伸ばして立ち、片足を床から上げる。その状態で1分間保ち、ゆっくり足を下ろす。



歯みがきしながらスクワット

毎日行う歯みがきをしながら、ついでにスクワットをしてみましょう。安全のため、洗面台のふちに片手をつかまなどして行いましょう。

背筋を伸ばして立ち、足は肩幅より少し広く、つま先はやや外側に開く。5秒ほどかけてお尻を下ろし、5秒ほどかけて立った姿勢に戻す。

洗面台のふちにつかまる

膝がつま先より前に出ないようにする。

