

コロナに勝つ!
ロコモに勝つ!

お家で出来るロコモ予防

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは?

ロコモとは、英語で移動することを表す「ロコモーション(locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。進行すると転んで骨折しやすくなったり、高齢者では介護が必要になったりして、健康寿命にも大きくかかわってきます。長引くコロナ禍の影響により外出機会が減るなどで、高齢者だけでなく広い世代で懸念されており「コロナ・ロコモ」とも呼ばれています。それを予防するためには、意識的な運動習慣が何より大切! 今回はお家で出来る、ロコモ予防に役立つ簡単な運動を紹介します♪

ストレッチ編

寝る前やお風呂上りなどのリラックスタイムにおすすめです!



太ももの裏側のストレッチ

方法

〈左側から行う場合〉

- ① 左足は伸ばし右足は曲げて座る
- ② 左手で左つま先をつかむように、上半身を倒す
- ③ ②の状態を30秒キープする
- ④ 左右を入れ替えて、①～③を行う

ポイント

・つま先に手が届く場合は、つま先を自分の方にしっかりそらしましょう!

筋力トレーニング編

足腰をしっかり鍛えて転倒予防! 散歩前のウォーミングアップにもおすすめです!



スクワット

方法

- ① 両足を肩幅より少し広めに開く
- ② 両膝をゆっくり曲げる
- ③ 両膝がつま先の位置まできたらストップ
- ④ ③の状態を10秒キープする
- ⑤ 両膝をゆっくり伸ばして元の姿勢に戻る

ポイント

・つま先は真っ直ぐ前に向けましょう!
・体が前に倒れないようにしましょう!
・息を止めないように注意しましょう!

ストレッチ&筋力トレーニング〇〇しながら編

家事やちょっとしたおうち時間にできる簡単な運動です！



掃除機やハンディモップをしながらふくらはぎのストレッチ

方法

〈左側から行う場合〉

- ① 右足を1歩前に出し、左足を1歩後ろに下げる
- ② 胸を反らしながら、足裏をつけたまま左膝裏から踵にかけてを伸ばす
- ③ ②の状態を10秒キープする
⇒この間に掃除をしましょう！
- ④ 左右を入れ替えて、①～③を行う

ポイント

・踵が浮かないように注意しましょう！



洗い物をしながら踵上げ運動

方法

- ① 両足を肩幅に開く
- ② 両方の踵を同時に上げる
- ③ ②の状態を10秒キープする
⇒この間に掃除をしましょう！
- ④ 両方の踵をゆっくりおろす
- ⑤ ①～④を繰り返し行う

ポイント

・膝が曲がらないようにしましょう！
・お尻にも力を入れるとより効果的です！



テレビを見ながら膝伸ばし運動

方法

〈左側から行う場合〉

- ① 座った状態で、左膝を伸ばす
- ② ①の状態を10秒キープする
- ③ 左右を入れ替えて、①～②を行う
- ④ ①～③を繰り返す

ポイント

・体が後ろに倒れないようにしましょう！
・伸ばしている方のつま先が天井を向くように、意識しましょう！