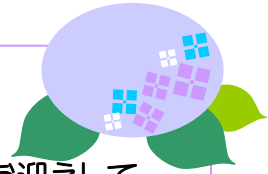




## 「自宅でできる簡単体操」

当院リハビリテーション科の丸山辰徳さん、松井佳哉さんを講師にお迎えして、ロコモチェックと自宅で出来る簡単体操を教えてくださいました。



### 「ロコモ」知っていますか？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモ人口は  
予備軍含め急増中！



### 普段の歩行に一工夫

普段歩く時の足の動きに注目！  
歩くとき、すり足になったり背中が丸まってしまっていないか。

- \* 歩くときに背筋を伸ばす
- \* かかとから足を着いて、親指で地面を蹴る足の裏の動きを意識する

これらを意識するだけで、脚の筋肉全体の活動が増え、筋力アップ、運動量アップにつながります。



### 自宅で出来る簡単体操



#### 1. 開眼片足立ち

(バランス能力を鍛えるトレーニング)

- ① 転棟しないように必ずつかまる物がある場所で行う
- ② 背筋を伸ばす
- ③ 目を開けたまま床につかない程度に約5cm片足を上げて1分間キープ
- ④ 左右各1分間一日3セットを目安

#### 2. スクワット

(下肢筋肉を鍛えるトレーニング)

- ① 脚を肩幅に開きつま先を30°位に開く
- ② 椅子に腰かけるように息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時脚はつま先と同じ方向に曲げる。
- ③ 深呼吸するペースでゆっくり5~6回  
1日3セットを目安に



次回セミナーのご案内  
7月28日(土)10時~11時30分  
「外見ケア」  
詳細については病院内ポスター又は  
病院ホームページをご覧ください。

男性の参加も大歓迎です！  
お待ちしております。

