

# メモリアル光陽

## リハビリニュースレター

Vol. 12

2018年3月号



### 自分のロコモ度に合わせて 日頃から運動をしよう！！



今回は前回までに測定したロコモ度に応じた運動をご紹介します。ロコモというのはそのままにしてしまうと、将来転倒の危険性が高まります。転倒による骨折で寝たきりとなる方は2割であると東京消防庁が発表しております。今回はロコモをこれ以上進めない為にもロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより「ロコトレ」をご紹介します。皆様ぜひ日頃から運動を行ってロコモを予防、改善しましょう！！

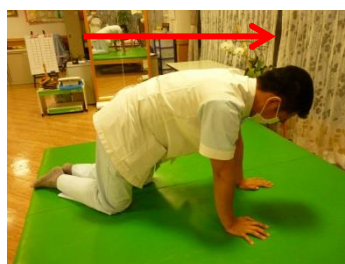
今月号以降は季節号として発行していきますので、今後とも宜しくお願いいたします。

### ロコモ度2

#### 四つ這いバランス



悪い姿勢



良い姿勢

**ポイント** 背筋を伸ばす  
腰が痛い方は無理をしない範囲で



右手左足を上げて  
10秒保つ



左手右足を上げて  
10秒保つ

出来ない方は片手、片足ずつ上げて  
行っていきましょう。

#### スクワット

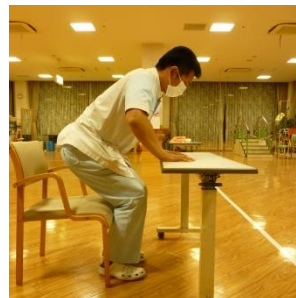


悪い姿勢



良い姿勢

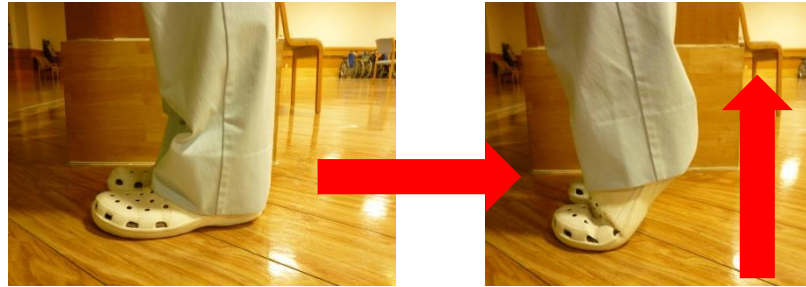
**ポイント**  
膝がつま先より前に出ないように



出来ない方は椅子に腰かけ、机に手  
をつけて立ち座りの動作を行います

# ロコモ度1の方はこんな運動がおススメ！ 自分の体力に合わせてやってみましょう！

かかと上げ  
(ヒールレイズ)  
(ふくらはぎの筋力を強化します)



## ポイント

かかとを上げすぎるとバランスが不安定になりやすいので注意が必要です。  
目安: 1日 10回~20回 (3セット程度まで)

立っている事が難しい方は椅子や机を支えとして行いましょう

## フロントランジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



腰に手をついて両足で立つ



足を大きく踏み出す



腰を深くさげる



身体をおこし腰を戻す



最初の姿勢に戻る

## ポイント

大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気をつけます  
目安: 1日 5回~10回  
(3セット程度まで)