

運動不足はこれで解消!!!

「外に出るのが億劫」という方も多いのではないのでしょうか？動く時間が少なくなると、筋肉量が減り、体力が衰え、体が硬くなって動かしづらくなってきます。また活動量が少なくなることによってエネルギー消費も減り、肥満や生活習慣病を引き起こすことにもつながります。

自宅でできる運動に取り組み、運動不足を解消しましょう。

7つのロコモチェック 一つでも当てはまれば、ロコモティブシンドローム予備軍の可能性あり!!!



1. 掃除機を使ったり、布団を上げ下ろししたりなど、少し力のいる家事が困難
2. 15分ほど続けて歩くことができない
3. 横断歩道を青信号で渡りきれなくなった
4. 階段を上るには手すりが必要
5. 片足立ちで靴下がはけない
6. 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがしばしばある
7. 2kg程度（1リットルの牛乳パックが2個程度）の荷物を持ち帰るのが困難

【ロコモ予防①片足立ち】

左右それぞれ1分間、
1日3回を目安に。

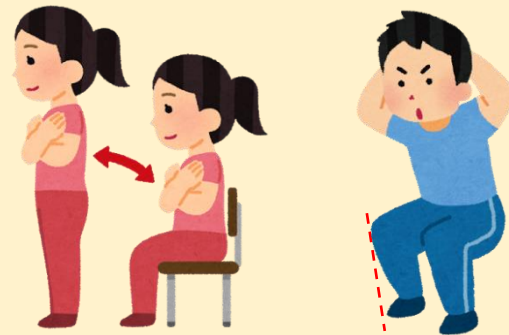


安全のために、
机や椅子などにつかまっておこな
いましょう。

片足を5cm
ほど上げる

【ロコモ予防②スクワット】

1セット5~6回×1日3セット



スクワットが難しい場合は、椅子に座って机に手をついて、立ち座りの動作を繰り返しおこなってみましょう。

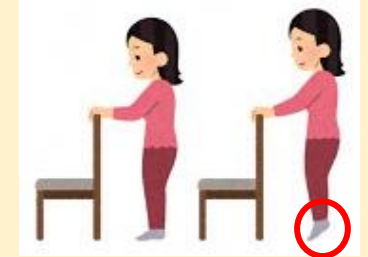
①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度ぐらい外に向けて立ちます。

②お尻を後ろに引き、腰を下ろします。この時、膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。

※安全の為に椅子やソファの前で行いましょう。

【ロコモ予防③かかと上げ】

1セット10回×3セット



かかとを上げてつま先立ちになります。机や椅子などにつかまりながらおこなきましょう。