

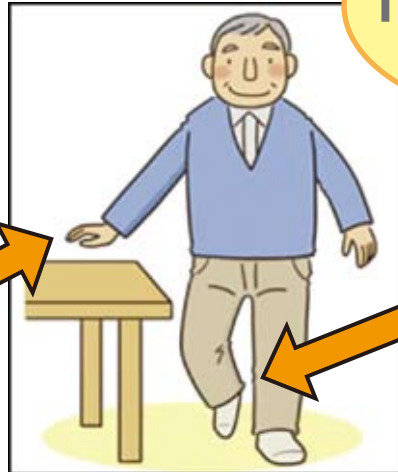
# ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

1

## 開眼片脚立ち

(バランス能力と足の筋力アップ)

安全のため、机やイスなど  
つかまるものがある場所  
で行ないましょう。  
※つかまって行なっ  
てもよい



左右  
1分間ずつを目標に  
1日3回

床につかない程度に  
片足をあげます。

2

## スクワット

(足腰の筋力アップ)



①



②



③

④



ゆっくりと  
呼吸するペースで  
一度に5~6回を目標に  
1日に3回

その他、ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキング、関節の曲げ伸ばし、  
各種スポーツなど、いろいろな運動を無理なく行ないましょう!!

参考 日本ロコモティブシンドローム研究会