

## 今すぐできるロコモ対策 ロコトレで予防しよう

### レベル1 片脚立ち～バランスの練習～

左右1分間ずつ  
1日3回行いましょう



ポイント!

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で片足が床につかない程度に上げます。

### レベル3 カーフレイズ ～ふくらはぎの力をつける～

1日10～20回できる範囲で  
2～3セットを目安に行いましょう



ポイント!

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください。かかとを上げ過ぎると転びやすくなります。

### レベル2 スクワット～下肢筋力をつける～

深呼吸をするペースで5～6回  
繰り返し1日3回行いましょう

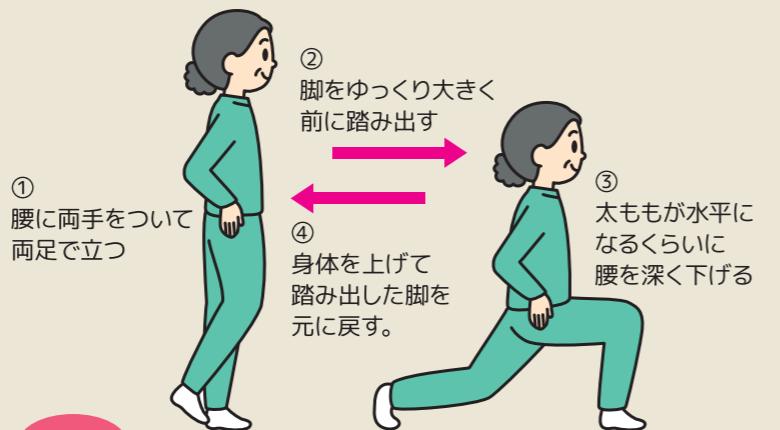


ポイント!

支えが必要な人は十分注意して机に両手や片手をついて行います。スクワットができない時は、イスに腰かけ机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

### レベル4 フロントランジ ～下肢の柔軟性アップなど～

1日5～10回できる範囲で  
2～3セットを目安に行いましょう



ポイント!

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないよう気をつけてください。

**AsahiKASEI**  
旭化成ファーマ

協賛

**Eisai** エーザイ株式会社

健康寿命の延伸に貢献していきたい  
木下製薬株式会社  
<http://www.tasho.co.jp>

**科研製薬**株式会社

すべての革新は患者さんのために

**第一三共**株式会社

Daiichi-Sankyo

**Lilly** 日本イーライリリー株式会社

日本イーライリリー株式会社

**久光製薬**株式会社

Roche ロシュ グループ

# 40歳はロコモかも



ロコモは40歳頃から気付かない内にすでに始まっていることがあります。「ロコモチェック」で早期に運動機能を確認することが必要です。高齢になって骨折を起こしてからでは遅いのです。運動機能の低下は筋力低下だけでなく、全身の障害も引き起こして健康寿命を短縮してしまいます。まずはロコモをチェックして「ロコトレ」を行い、運動機能の低下を予防しましょう！

※ロコモ=ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

※ロコトレ（ロコモーショントレーニング）=体を動かし、支えている「骨・関節・筋肉などの運動器」の衰えを予防するための簡単な運動です。「片脚立ち」「スクワット」の二種類があります。

※運動器とは：骨・関節・靭帯・脊椎・脊髄・筋肉・腱・末梢神経など、体を支え、動かす役割をする器官の総称です。

**東京都臨床整形外科医会**

〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館405 TCOA事務局  
<http://www.tcoa.jp>



10月8日は骨と関節の日

**TCOA**  
東京都臨床整形外科医会