

**レベル 1** 片脚立ち ~バランスの練習~

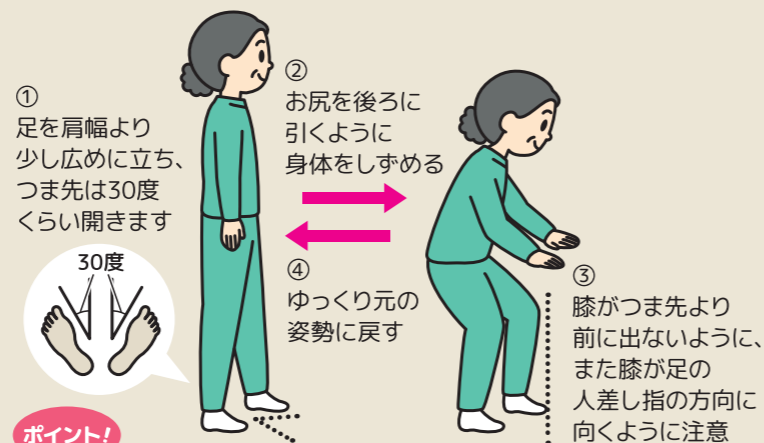
左右1分間ずつ  
1日3回行いましょう



**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 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 3** カーフレイズ ~ふくらはぎの力をつける~

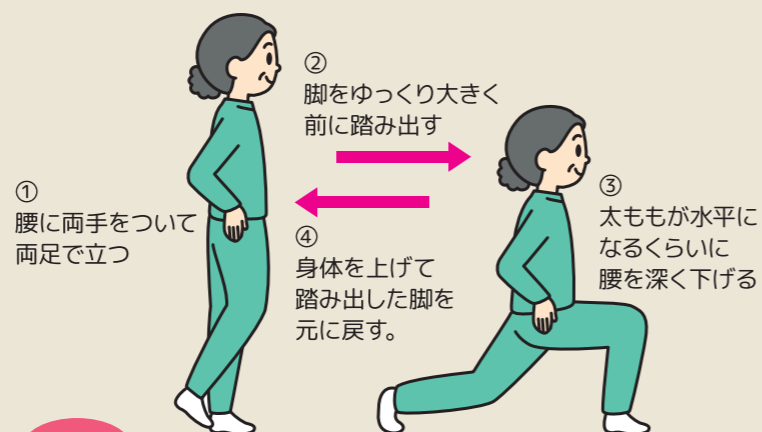
1日10~20回できる範囲で  
2~3セットを目安に行いましょう



**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 4** フロントランジ ~下肢の柔軟性アップなどに~

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。

# 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、「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。

