

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

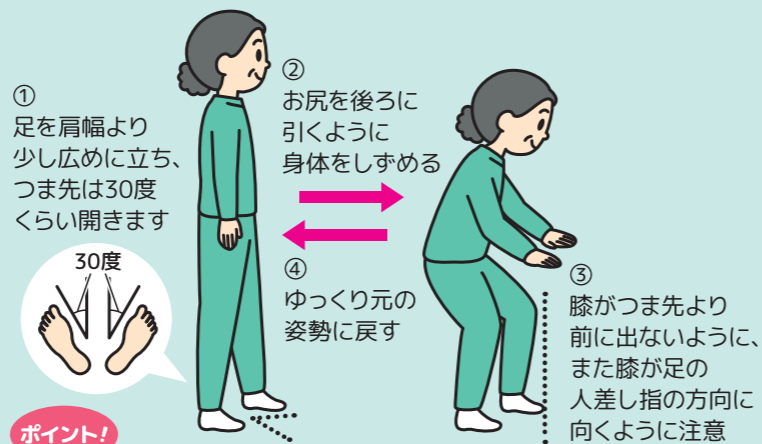


**ポイント!**

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 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

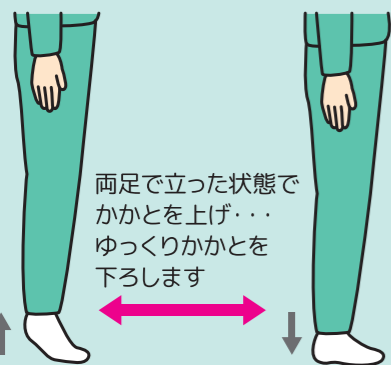


**ポイント!**

支えが必要な人は十分注意して机に両手や片手をつけて行います。スクワットができない時は、イスに腰かけ机に手をつけ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

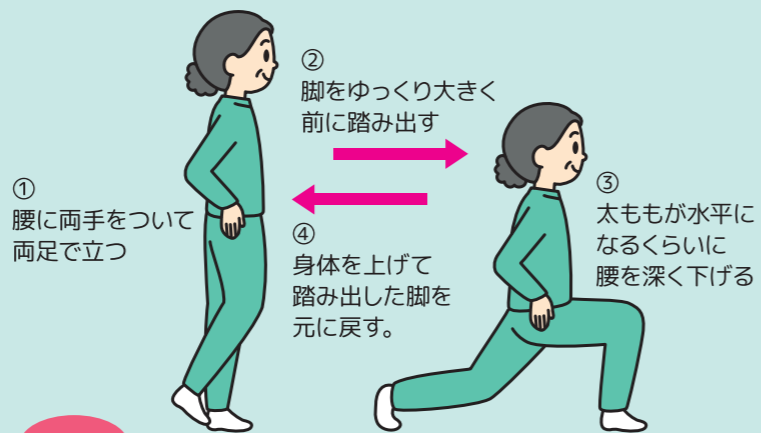


**ポイント!**

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。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。



# ロコモ克服!

~整形外科の取り組み~



東京都臨床整形外科医会はロコモ克服のために活動を行ってきました。毎年主催している都民公開講座では、ロコモチェックやロコトレによる運動の推進およびロコモを起こす病気の解説や治療などについてお伝えしてきました。今後も寝たきり予防や健康寿命の延伸を目的とした活動を続けていきます。

※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。

- 協賛
- アイングループ
  - AsahiKASEI 旭化成ファーマ
  - アステラス製薬株式会社
  - astellas
  - AMGEN
  - 科研製薬株式会社
  - 第一三共株式会社
  - 大正製薬株式会社
  - Lilly 日本イーライリリー株式会社
  - 久光製薬株式会社

医療機関名

**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