

ロコモにならない！

足をきたえる♪体操

Q.皆さん日頃から足をきたえていますか？筋力に自信はありますか？
→ 自分の足が衰えていないかチェックしてみましょう！(ロコモチェック)

【立ち上がり検査】 ※無理はせず、安全に行ってください

右図のように、椅子(40cm程度)に座り片足を伸ばし、両手を胸の前に組み反動を使わずゆっくり立ち上がり、3秒止まる。

→ この検査ができれば足の筋力はOK！
(片足がダメでも、両足でできればひとまずOK！)



☆ 足が弱くなっているかも？そんな方は次の体操を取り入れてみてください！

1. 太ももの体操

上向きに寝て、両膝を曲げて足を待ち上げます。

→ 膝の位置が変わらないように、足をまっすぐに伸ばします！

足を胸に
ひきつける！

繰り返す！

しっかり
膝を伸ばす！



15回×2～3セット

2. スクワット体操

※腰や膝が痛い人は注意してください

ティッシュ箱を正面(1m程度)に置き、そこタッチするようにスクワットを行います！

足は肩幅
つま先は
まっすぐ！

繰り返す！

背すじを伸ばし
体をしっかりと
前にたおす！



ティッシュ箱をタッチ
する手は交互に変える！

10回×2～3セット