

自宅でできるフレイル体操

もしかしてあなたもロコモ？

ロコチェック

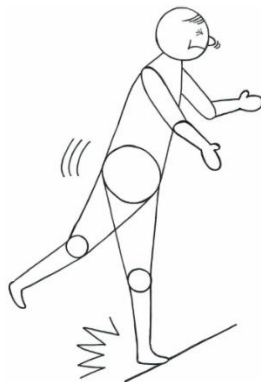
ロコモティブシンドロームとは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすい状態にあり移動機能の低下した状態の事を表し、略称は「ロコモ」と言われます。

下の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでもあてはまればロコモの心配があります。該当項目ゼロを目指して運動を始めましょう。

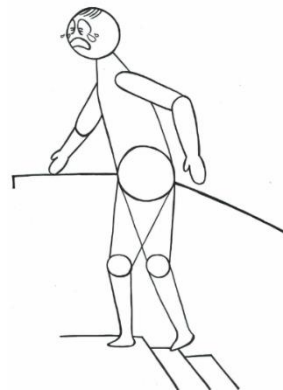
①片脚立ちで靴下をはけない



②家の中でつまずいたり、すべったりする



③階段を上がるのに手すりが必要である



④家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上下ろしなど)



⑤2 kg程度の買い物をして持ち上げるのが困難である
(1ℓの牛乳2個程度)



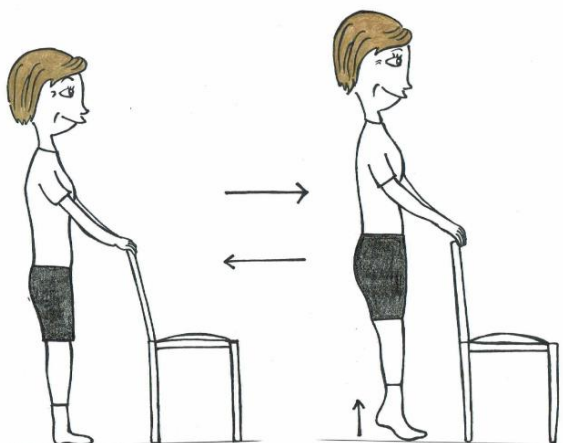
⑥15分くらい続けて歩くことができない



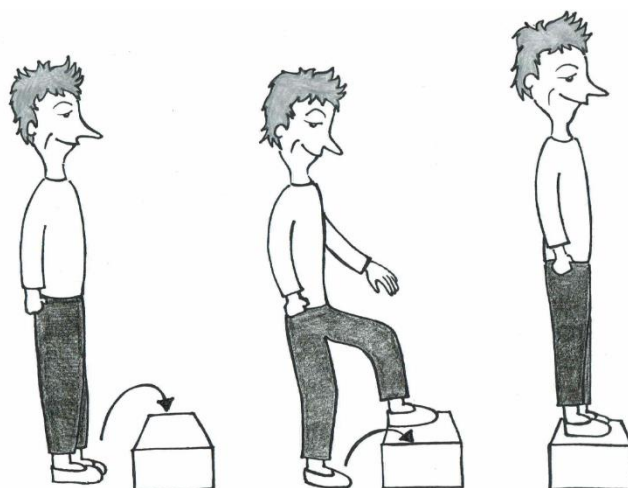
⑦横断歩道を青信号で渡りきれない



●つま先立ち 20回



●階段昇降 10回



期待される効果

姿勢の改善 脚の筋力の改善 歩行の改善

ポイント

手の支えは体重を支えではなくバランスを保つ目的！両脚で余裕があれば片脚で実施しましょう！

期待される効果

姿勢の改善 脚の筋力の改善

歩行や階段昇降、立ち座りが改善

ポイント

転倒の危険性がある場合は無理しないように！

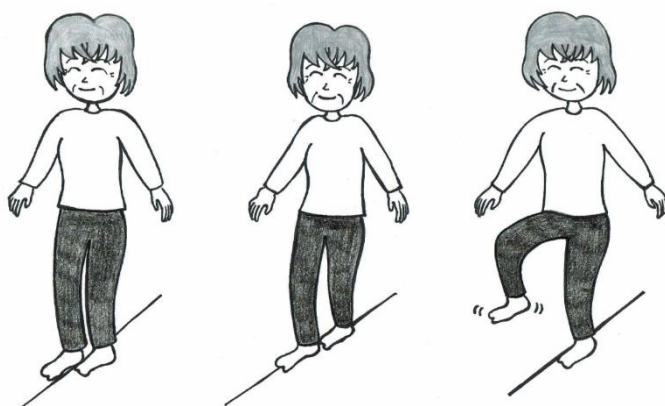
●空気イス 10~30秒

イスから立ち上がろうとしてお尻が浮いたところで静止



●バランストレーニング①

それぞれの姿勢を10秒保持



期待される効果

姿勢の改善 脚の筋力の改善

歩行や階段昇降、立ち座りが改善

ポイント

静止時間は状態に合わせて調整しましょう！

期待される効果

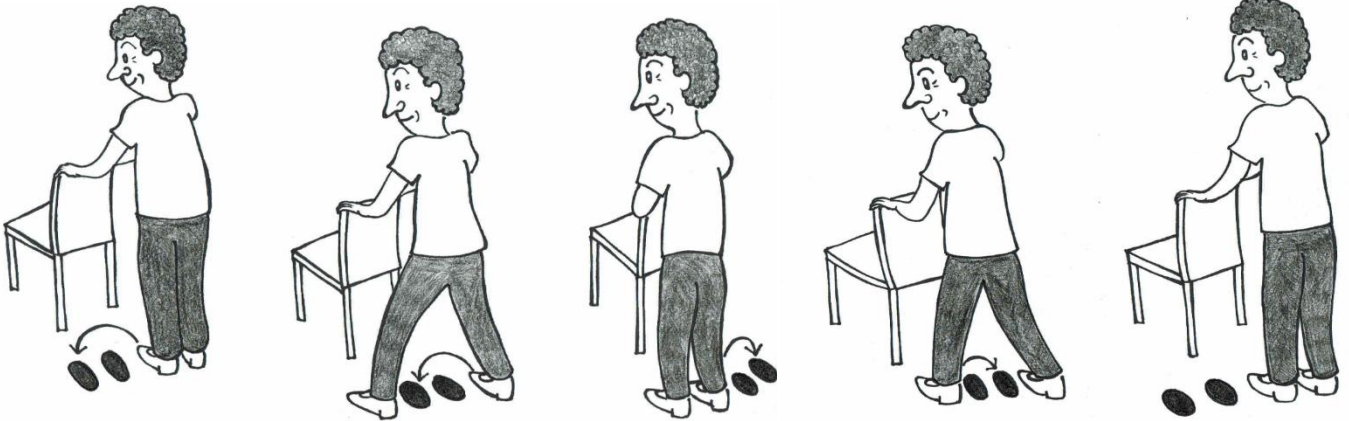
バランス能力向上 転倒予防効果

ポイント

余裕をもってできるようになれば段階的に難易度を上げる！（半タンDEM→タンDEM→片足立ち）

● バランストレーニング②

サイドステップを 10 往復



期待される効果

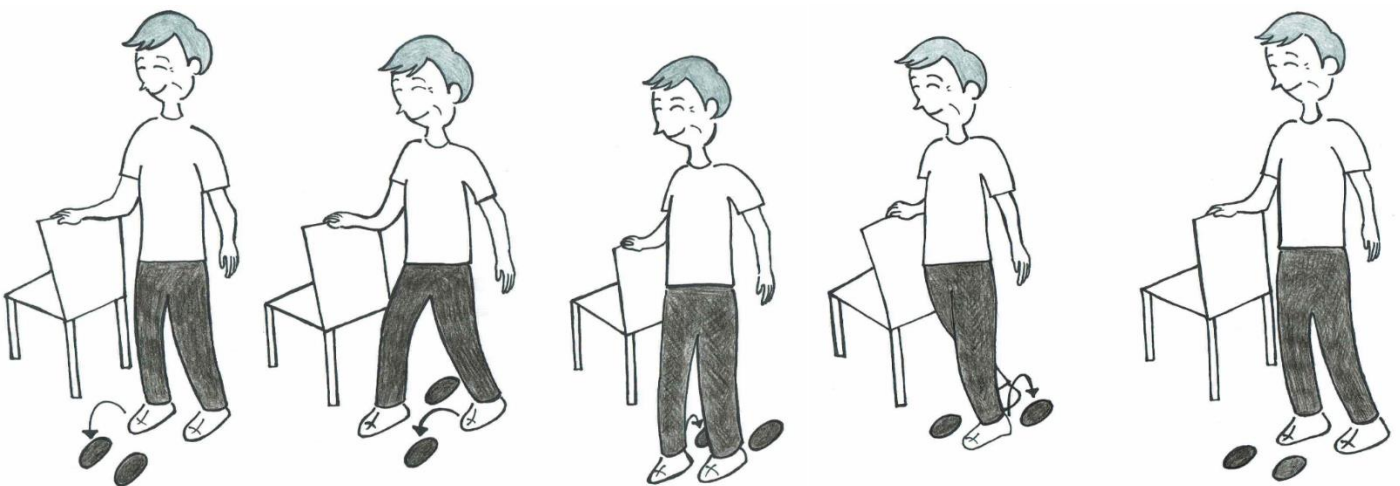
バランス能力向上 転倒予防効果

ポイント

片手支えや両手支えなどで難易度を調整しましょう！

● バランストレーニング③

前後ステップを 10 往復



期待される効果

バランス能力向上 転倒予防効果

ポイント

支える指の本数で難易度を調整しましょう！

(難しい場合は5本、簡単な場合は1本)