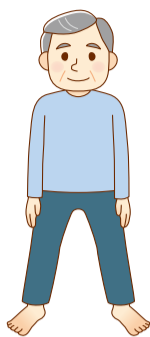




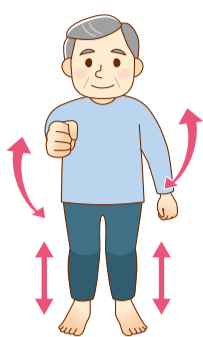
正しい姿勢ではじめましょう

基本姿勢



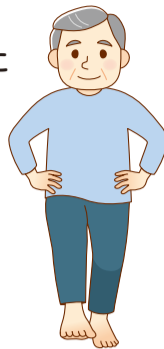
① リズムにのって (8回)

腕を前後に大きく振りながら、膝の曲げ伸ばしを行う。  
※はずむように



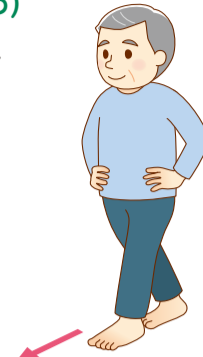
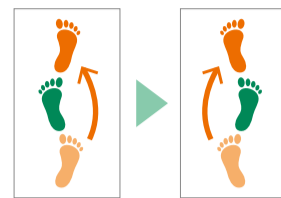
② 片足バランス (8テンポずつ)

片足を前に上げ、軸足がずれないようにバランスを取る。



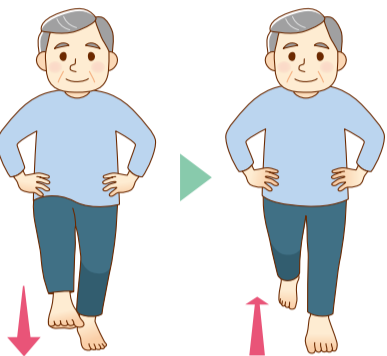
③ 足を前後 (8テンポずつ)

腰に手を当て、つま先にかかとが接するように均等に体重をかける。



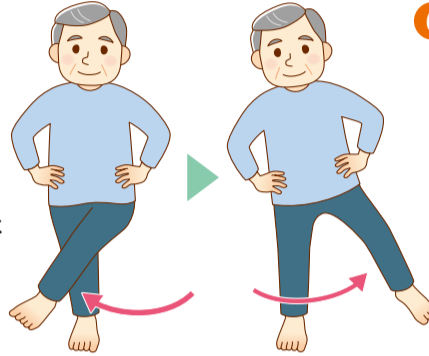
④ 足を前後ふり (左右8回ずつ)

腰に手を当て、足を大きく前後に振る。  
※ふらつく場合はイスなどにつかまってください。



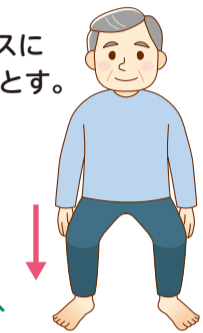
⑤ 足を左右ふり (左右8回ずつ)

腰に手を当て、足を大きく左右に振る。  
※ふらつく場合はイスなどにつかまってください。



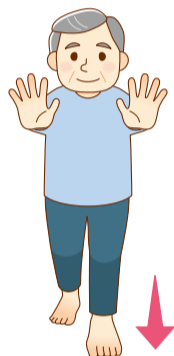
⑥ スクワット (8回)

太ももを意識して、イスにしゃがむように腰を落とす。  
※ふらつく場合はイスなどにつかまってください。



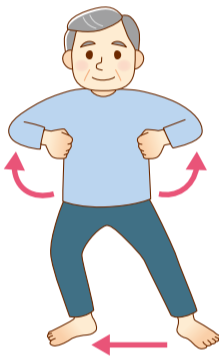
⑦ 前ステップ (左右2回ずつ)

踏み出した足に体重をのせて、両手を前に伸ばす。



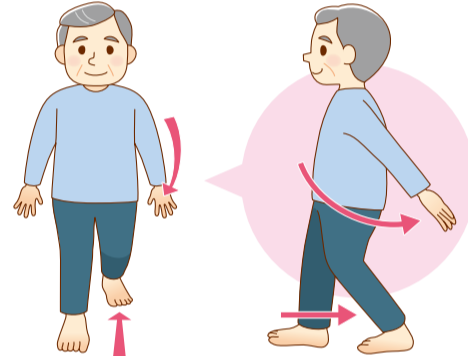
⑧ 横ステップ (左右2回ずつ)

踏み出した足に体重をのせて、肘を横に張る。



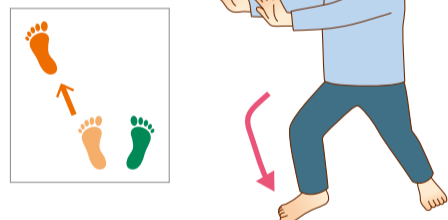
⑨ 後ステップ (左右2回ずつ)

両手を後ろに振りながら片足を後ろに引き、引いた足に体重をのせる。



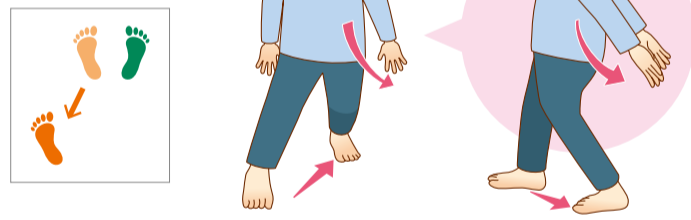
⑩ 斜め前ステップ (左右2回ずつ)

斜め前45度に踏み出し、腕を踏み出した方に伸ばす。



⑪ 斜め後ステップ (左右2回ずつ)

斜め後45度に足を引き、腕を踏み出した方に伸ばす。



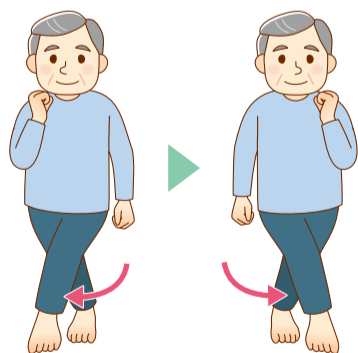
⑫ 後方交差ステップ (左右2回ずつ)

足を斜め後ろに交差させて引き、腕を踏み出した方に伸ばす。



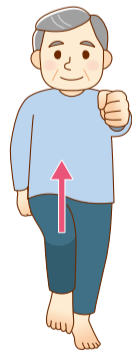
⑬ 交差歩き (8回)

腕を前後に振りながら、足を交差させて足ぶみをする。



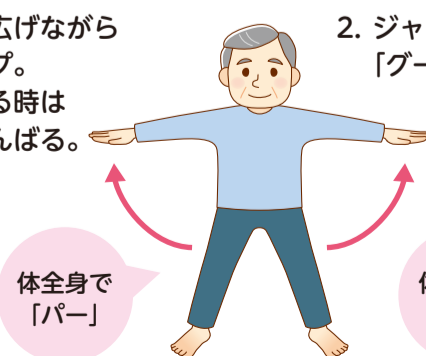
⑭ 足ぶみ (8回)

できるだけ膝を高く上げ、腕を前後に振りながら元気に足ぶみをする。

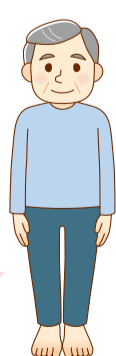


⑮ グーパージャンプ (4回)

1. 手足を広げながらジャンプ。着地する時は足をふんばる。



2. ジャンプして「グー」に戻る。



⑯ 深呼吸 (2回)

大きく息を吸ってゆっくり吐く。



あなたは大丈夫？  
7つの「ロコモチェック」を試みましょう！

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家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
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である \*1リットルの牛乳パック2個程度
- 6 15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

出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ」より

自分のロコモ度は、「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動量がおとろえているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してできることから始めましょう。

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力の低下や骨・関節などの運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことです。