

介護予防・ロコモティブシンドローム予防体操

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは・・・

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。最期まで自分らしい生活を送るうえでロコモ予防は欠かせません。



まずは、ロコモチェックをしてみよう！

- ①片脚立ちで靴下がはけない☐
- ②家の中でつまずく・すべる☐
- ③階段を上するのに手すりが必要☐
- ④家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用など)☐
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難☐
- 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☐

※1つでも当てはまれば骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。ロコモの心配があります。

① 下肢筋力を鍛える！スクワット



◆方法

- ①立った状態から、お尻を突き出すように膝を曲げていく。
 - ②膝が前に出ないようにするのが膝痛を予防するポイント。
- ※安全のため、椅子の前で行い、危ないと思う場合は手で椅子や机を掴みましょう。

◆1日の目安

10秒数えながらゆっくりと5~10回繰り返す。
1日3セット。

【1日の目安】
10秒数えながらゆっくりと5~10回繰り返す。
1日3セット

この資料のダウンロードは
こちら↓
「FUNSEED
体操用紙 無料
配布」で検索



② 安全+効果的！立ち座りスクワット

椅子から立ち上がるだけでも十分効果的

上記のスクワットが難しい場合はこの運動！



◆方法

- ①椅子に座った状態から、立ち上がる。
- ②お辞儀をするように立ち上がる。

◆1日の目安

10秒数えながらゆっくりと5~10回繰り返す。
1日3セット。

【1日の目安】
10秒数えながらゆっくりと5~10回繰り返す。
1日3セット

③ 座ったまま下肢筋力UP！足伸ばし運動

下肢筋力アップ



◆方法

- ①椅子に座った状態から、足を伸ばす。
- ②つま先は自分の方に向けるつもりで、ピンとたてる。

◆1日の目安

10回~20回。
1日3セット。

【1日の目安】
10回~20回 1日3セット

④ バランス能力を鍛える！片足立ち運動

バランス能力向上

テーブルや椅子で支えながら



◆方法

- ①テーブルや椅子に手を置き支えながら片足を上げる。
- ②足が上がっていればOK。(10cmぐらいでもOK)

◆1日の目安

左右1分ずつ。
1日3セット。

【1日の目安】
左右1分ずつ 1日3セット

⑤ ふくらはぎの筋力アップ！つま先立ち運動

ふくらはぎの筋力アップ



◆方法

- ①椅子つかまり、つま先立ちをする。
- ②ゆっくりと行う。

◆1日の目安

10回~20回。
1日3セット。

【1日の目安】
10回~20回 1日3セット