

寝たきりを防ごう！

なんたんテレビ
「ピンピン！健幸のツボ」資料

ロコモ 対策！

ロコモって？

ロコモーティブシンドローム 通称、ロコモとは、骨や筋肉の衰えによって歩いたり立ったりが困難になり、要介護や要介助になるリスクが高くなる状態のことをいいます。

まず、生活に必要な筋力や基礎体力があるか、自分の身体の状態について調べてみましょう。



まず、「片足立ち検査」でセルフチェック！

15秒できますか？



ロコモになりにくいだけの筋力があるのか、調べよう！

1. 平らな場所に立ち、目を開けた状態で5cmほど足を上げましょう（不安な方は、背もたれのある椅子などの前に立って、危ない時には背もたれをつかんでください）。
2. 片足ずつ、左右で行います。片足立ちができた秒数を数えてみましょう。右と左それぞれで15秒以上立てることが正常です。
3. 15秒できなかつた方は生活に必要な筋力が低下しています。

セルフトレーニング「太もも筋トレ」

セルフチェックをしたら、次は筋肉を鍛えましょう！

椅子に座り、片足ずつまっすぐに伸ばした状態で膝の高さまで足を上げ、その状態を5-10秒キープします。1日片足10回を目標に頑張ってみましょう。

これ以外にも、全身の筋肉をバランスよく鍛えるのはウォーキングが一番です。毎日15分でもいいので歩くように心がけましょう。

10秒キープ

