



正しい姿勢ではじめましょう

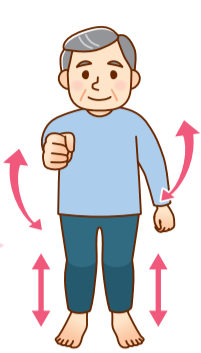
基本姿勢



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



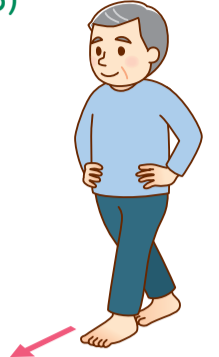
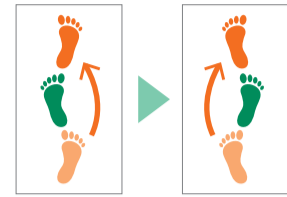
2 片脚バランス (左右2回ずつ)

片足を前に上げ、軸足がずれないようにバランスを取る。



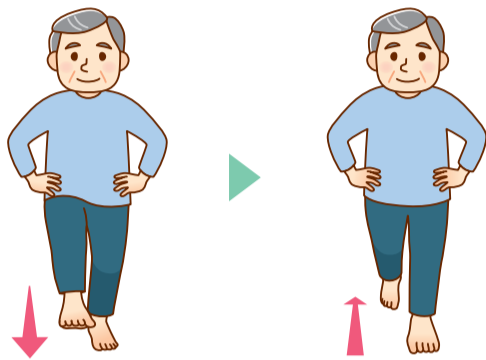
3 脚を前後 (左右2回ずつ)

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。



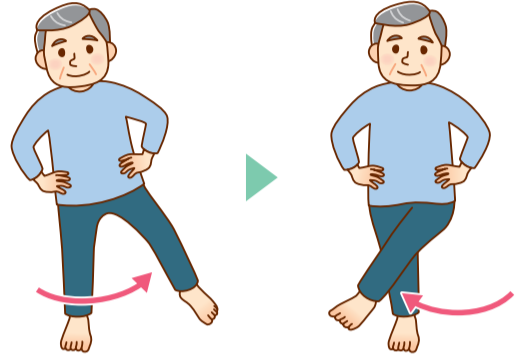
4 脚を前後ふり (左右4回ずつ)

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 脚を左右ふり (左右4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 (2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。

つま先を膝の方向へ



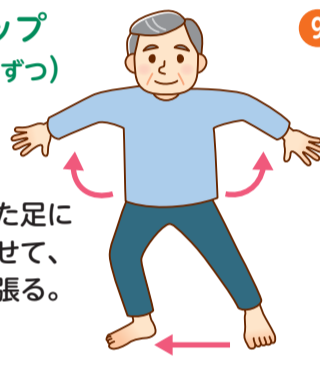
7 前ステップ (左右2回ずつ)

踏み出した足に体重をのせて、両手を前に伸ばす。



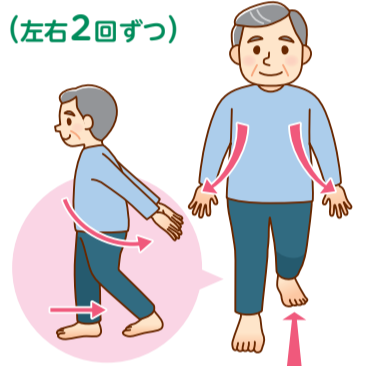
8 横ステップ (左右2回ずつ)

踏み出した足に体重をのせて、肘を横に振る。



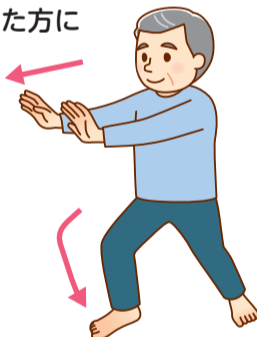
9 後ステップ (左右2回ずつ)

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。



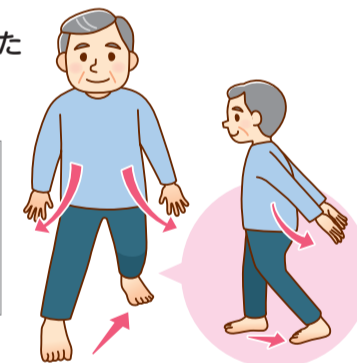
10 斜め前ステップ (左右2回ずつ)

斜め前45度に踏み出し、腕を踏み出した方に伸ばす。



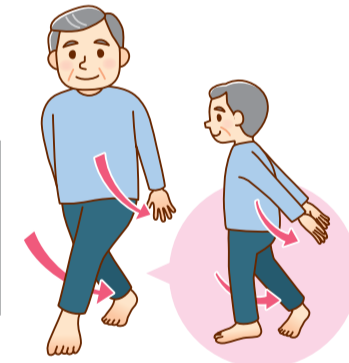
11 斜め後ステップ (左右2回ずつ)

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 (4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 (16回)

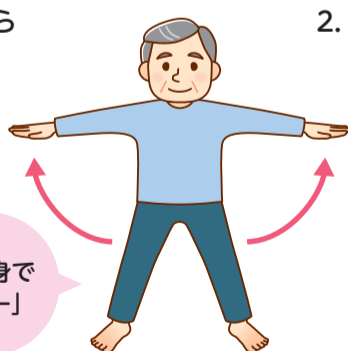
できるだけ膝を高く上げ、腕を前後に振りながら元気に足ぶみをする。



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。

体全身で「パー」



体全身で「グー」

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」をしてみましょう！

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。 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

「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。



1	片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>