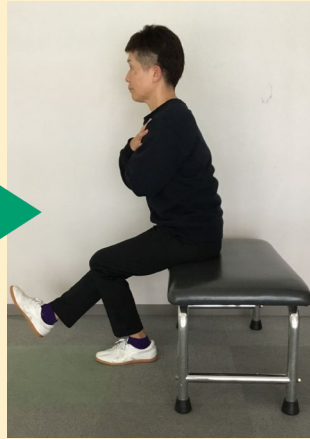




今回のちょこっとは、「ロコモティブシンドローム」略してロコモを進行させないトレーニングをご紹介します。
無理のない範囲で行ってみましょう！

ロコモチェック



片脚立ち（立ち上がりテスト）

40cmほどの高さのイスで行います。
左右どちらかの脚を上げ、反動をつけずに片足で立ち上がる。
そのまま3秒キープ。

POINT

安定した椅子を使いましょう

下半身強化のトレーニング



スクワット

下肢の筋力アップ

お尻を後ろに引くように、2～3秒かけて
ゆっくりと腰を落とし、ゆっくりと立ち上がる。

5～6回1セット
1日3回



片脚立ち

バランス力アップ

転倒しないように、つかまるものがある場所に立つ。
ゆっくり5cm程片脚を上げる。

左右とも1分間キープ
1日3回



★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。