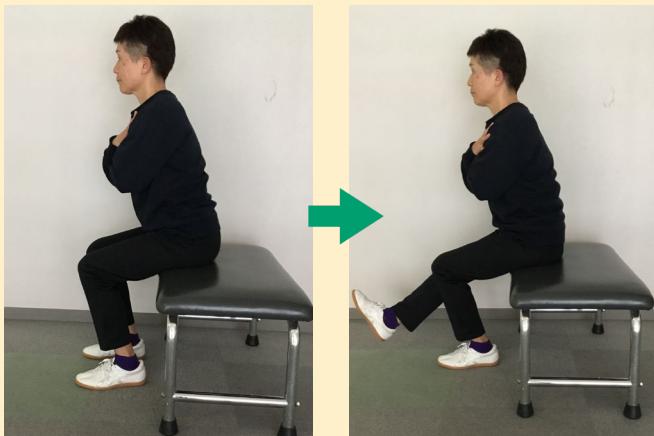




今回のちよこっとは、「ロコモティブシンドローム」略してロコモを進行させないトレーニングをご紹介します。
無理のない範囲で行ってみましょう！

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。