

毎日つけて健康に!

ちょこっと

# 毎日体操

- 第7回 -

## 自宅でできるロコモ体操!

ロコモティブシンドロームとは筋力低下などにより移動能力の低下を来す疾患です。

ロコモになると、転倒などにより骨折などを引き起こす可能性が高くなります。筋力・バランス能力を高める為に日頃からこれらの運動を行いましょう。



理学療法士  
(篠田整形外科) 副島 秀樹氏

### 1. 開眼片脚立ち

(お尻の筋肉を鍛えます)

いいね

左右 1 分間ずつ、  
1 日 3 回行いましょう♪♪

支えた手の方の足を前方へ上げます。

(例) 右手で支えた場合は右足を上げる。

※必ずつかまる物がある場所で! 床から 5cm 程度、前方に片脚を上げる。



### 2. スクワット

(ももの筋肉を鍛えます)

いいね

深呼吸しながら 5~6 回を  
1 日 3 回行いましょう♪♪

肩幅くらいに足を開き、つま先を 30° 外に開く。

→ ゆっくり深呼吸しながら膝を曲げ伸ばす。

※膝がつま先より前へ出ないように! 安全の為、後ろへ椅子を置きましょう!



有料広告

# 4K みるならケーブルワン

12 月より 4K 放送が始まります。4K 放送のご視聴はケーブルワンにお任せください!

※ 4K 対応テレビが別途必要です。 ※ ご利用料金、機器代など詳細はケーブルワンまでお問合せください。



4K STB を取り付けるだけ



アンテナ不要



安心のアフターサービス

詳しくは

**CableOne**

株式会社 ケーブルワン



0120-80-7511

<http://www.cableone.jp>

ケーブルワン

