



足腰・骨をきたえて転倒を予防し、骨折を防ぐ 毎日つづけよう ロコモ運動

監修：石橋英明（伊奈病院整形外科部長 高齢者運動器疾患研究所代表理事）

加齢によって筋力が衰え、また骨粗鬆症になると、転倒しやすく骨折を起こしやすくなります。

そして、ロコモティブシンドローム^{*}の危険性も高くなります。

ここにあげたのは、筋力とバランス能力を高め、骨量を増やすことができる、かんたんな運動です。

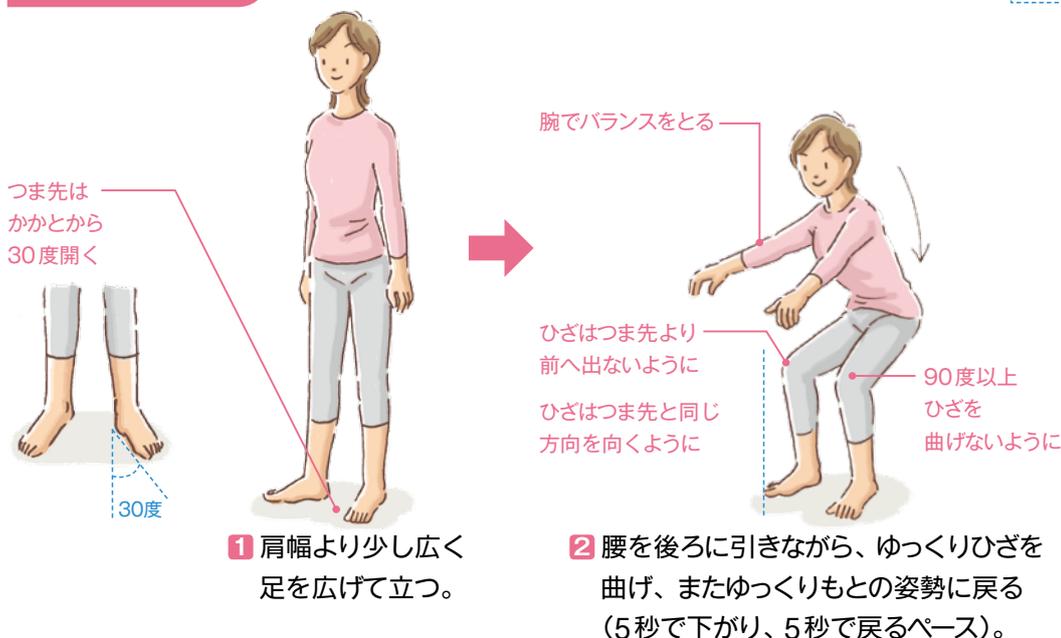
毎日続けることで確実に足腰は強くなり、骨も丈夫になります。

健康で自立した生活のために、今すぐ運動習慣をつけましょう。

スクワット

下肢全体の筋力を高めるのに効果てきめん

1セット 5~10回 1日 1~3セット



歩行や立位が不安定な方は、机に手をつけて、イスからの立ち座りをゆっくり行いましょう。



片脚立ち

バランス能力を高め、
脚のつけ根の骨を強くする

両手を腰に当て、片足を床から5~10cm上げて静止する。

支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう

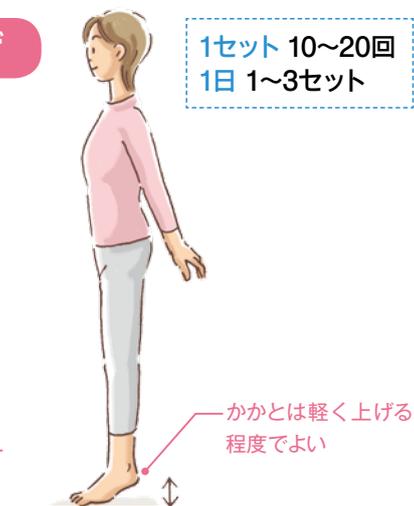


かかと上げ

ふくらはぎの筋力アップで
転倒予防

足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げる。

支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう



※骨折している人、なんらかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。

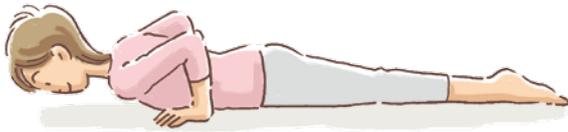
* ロコモティブシンドローム(ロコモ)

加齢に伴う運動機能の低下や運動器疾患（足腰の病気のこと。骨粗鬆症も含まれる）のために、将来要介護や寝たきりになる危険性が高い状態を意味する。



上体そらし 腰痛と背中丸みを改善する

1セット 5~10回 1日 2~3セット



1 うつぶせになり、両手を身体の横に付く。

あごが上がらないように



2 腰に痛みのない範囲で、両手の力で上体を反らす。10秒間静止して、ゆっくりもとの姿勢に戻る。

背筋運動 背骨を強化し、背中丸みを防ぐ

1セット 5~10回 1日 1~3セット



1 へそのあたりにクッションを入れて、うつぶせになる。両手は背中にまわして腰のあたりにおく。

首は反らさず、あごを引く



足が浮かないように

2 無理なく起こせる範囲で、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こす。5~10秒間静止して、ゆっくりもとの姿勢に戻る。

腹筋運動 背骨を支える力をつけ、腰痛改善にもなる

1セット 10~15回 1日 1~3セット



1 あおむけになり、ひざを曲げて足を少し開く。両手を伸ばして、手のひらを太ももに置く。



2 息を吸いながら、頭と肩を上げて、両手をひざのほうへすべらせる。息をはきながら5秒間静止する。

各運動共通のポイントと注意

- 息は止めずに、自然な呼吸で行う。
- ゆっくりした動きで行う。痛みが出にくく効果も上がる。
- きたえている筋肉を意識しながら行くと、効果はもっと高まる。
- 日常生活のなかで運動すると続けやすい。テレビを見ながらのスクワットなど。
- 毎日続けること。最低でも週2回は行いましょう。
- 痛みが出たり増えたりしても、運動後にすぐ治まるようであれば続けてもかまわない。
- 痛みが翌日まで持ち越すようであれば、3日間休んで、半分くらいの運動量から再開する。それでも痛みが続くようなら整形外科医に相談を。
- 体調が悪い日は休むこと。1~2日休んでも気にしないで、次の日から始めましょう。

筋肉はいくつになってもきたえられます！ 運動習慣を身につけましょう！

※骨折している人、なんらかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。

