

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：ロコモティブシンドローム

体力・筋力が心配な方

対象の方

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器症候群と言われています。

運動器の障害により、移動機能の低下が起こっている状態です。足腰の筋力低下で座ったり、立ったり、歩いたり、支障が出ている状況です。

〈出典元〉

【ロコモチャレンジ推進協議会

公式HP「ロコモオンライン」より】

◇簡単なロコモチェック！



片足で立ち上がれないと、筋力低下が始まっています・・・。

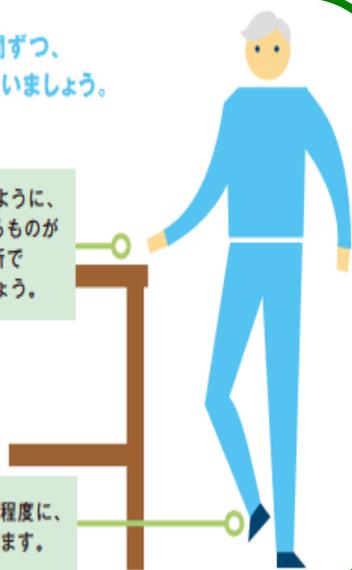
体操は、片足立ちとスクワットが有効です。転ばないように、細心の注意を払いましょう！

◇体操は？

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

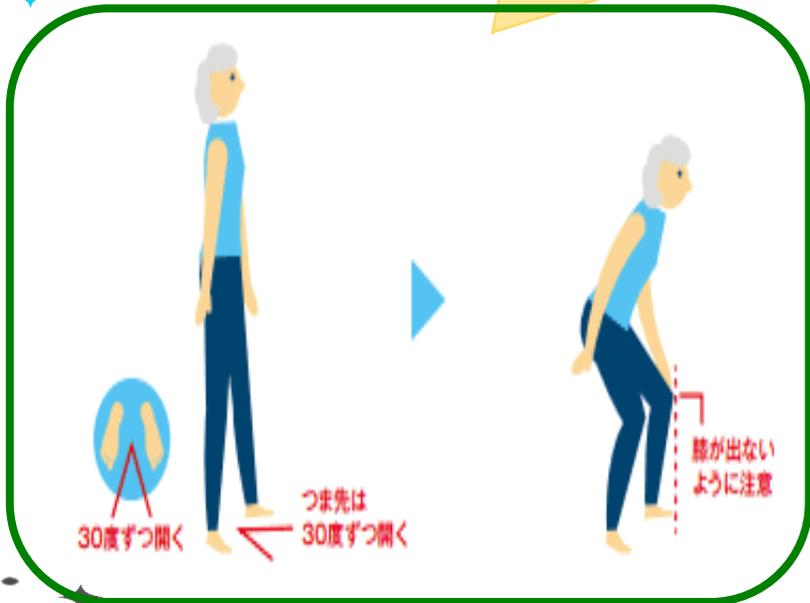
床につかない程度に、片脚を上げます。



30度ずつ開く

つま先は30度ずつ開く

膝が出ないように注意



毎日、少しずつ体操を続けてみてください。痛みや心配なことが生じたら、整形外科を受診しましょう。