

ロコモティブシンドローム

その2：ロコトレ

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）により、ロコモ対策を行います。ロコモには色々なレベルがあるため、個々に応じたロコトレのメニューが必要です。ロコトレメニューの作成には、医師による運動機能障害のチェック、ケアマネージャーなどからの情報の収集が必要になってきます。ロコモが心配な方は、まず医療機関を受診し相談をしてください。

家庭で行える簡単なロコトレを紹介します。

1) 開眼片脚立ち

床に着かない程度に片脚をあげます
左右一分間ずつ、一日三回行います
転倒には十分に注意してください
支えが必要な人は、机や椅子に手をついて行ってください

2) スクワット

椅子に腰掛けるようにお尻をゆっくりおろします
深呼吸をするペースで5-6回繰り返します
膝を曲げすぎないようにしてください
転倒には十分に注意してください
支えが必要な人は、机や椅子に手をついて行ってください

3) その他のロコトレ

ストレッチ、ラジオ体操、ウォーキング、各種スポーツなどなど
色々や運動を積極的に行いましょう