

ロコモティブシンドローム



1. 片脚立ちで靴下
がはけない



2. 家の中でつまづいたり
滑ったりする



3. 階段を上るのに手す
りが必要である



4. 家のやや重い仕事
(掃除機、布団の上げ
下ろしなど)が困難で
ある



5. 2kg位（1L牛乳パック
2本分程度）の買物をして持
ち帰るのが困難である



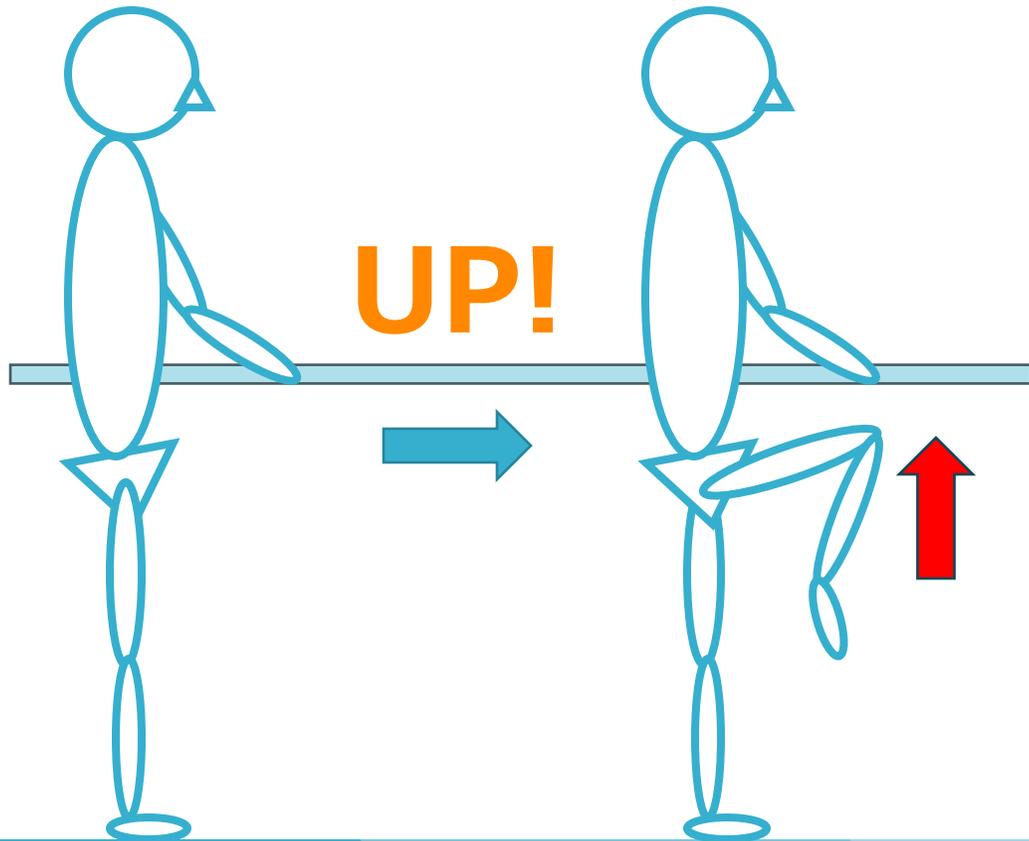
6. 15分位続け
て歩けない



7. 横断歩道を青信
号で渡り切れない

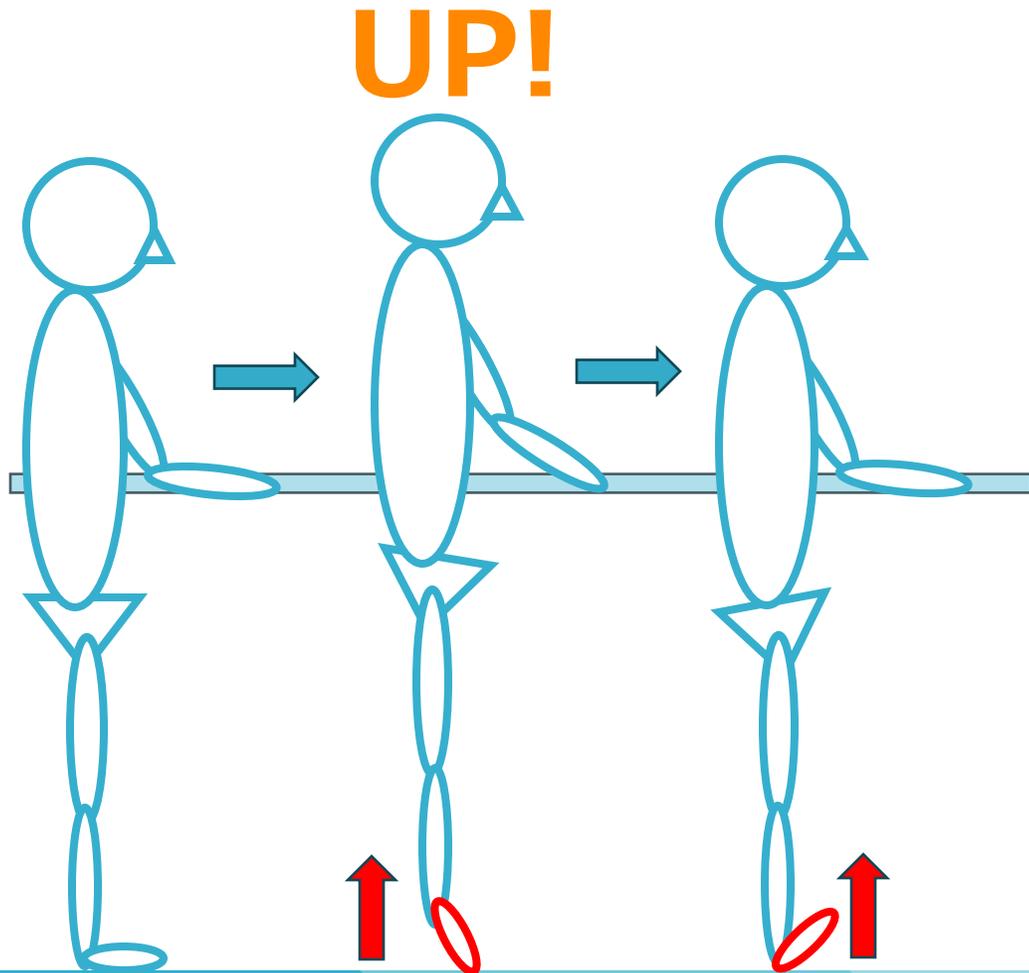
1つ以上該当で
ロコモティブシンド
ロームの可能性あり

筋力トレーニング ～太もも上げ（足踏み）～



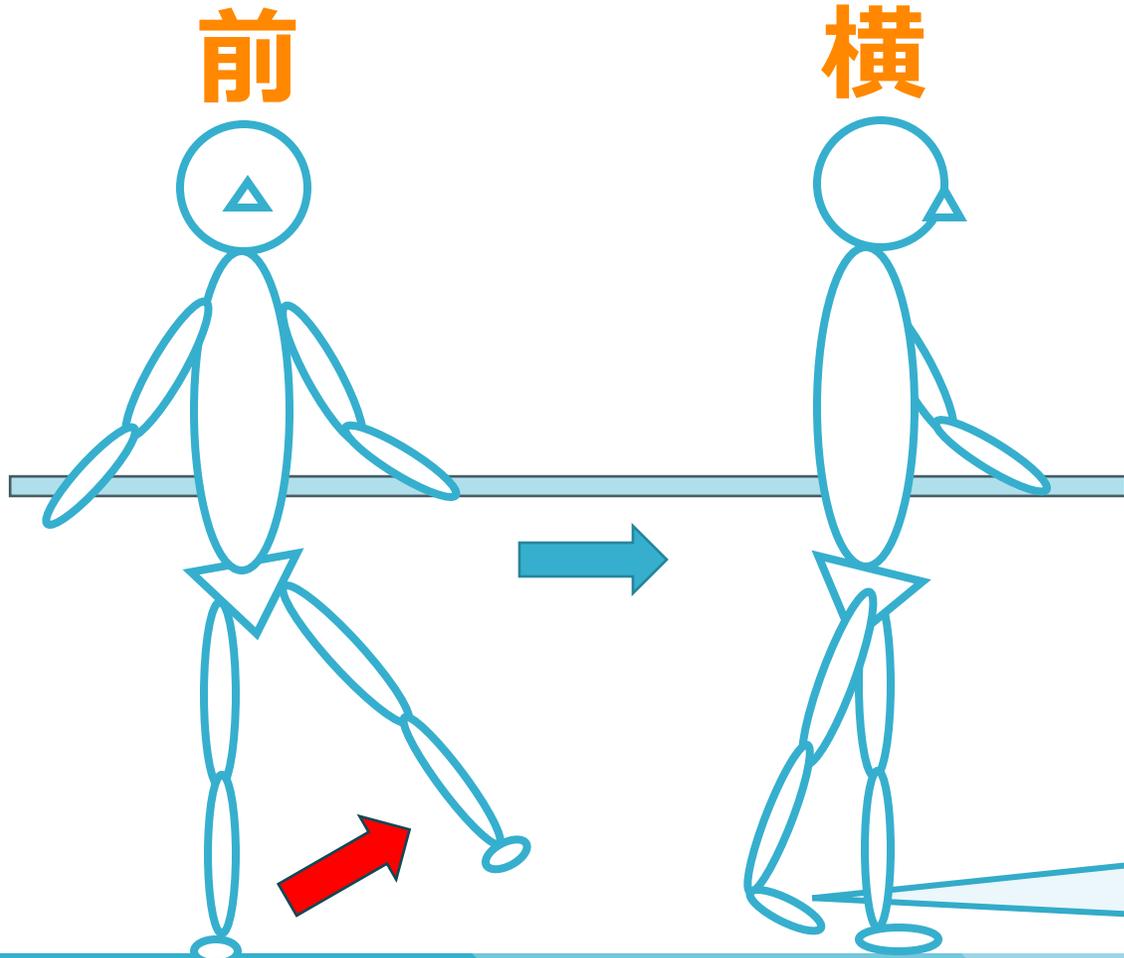
- 勢いをつけず、ゆっくりと。
- 必ず手すりを持ちましょう。
→転倒に注意！
- 左右交互に20回。
- 1日2～3セット

筋力トレーニング ～つま先立ち、つま先上げ～



- 勢いをつけず、ゆっくりと。
- 必ず手すりを持ちましょう。
→転倒に注意！
- 両足同時にに20回。
- 1日2～3セット

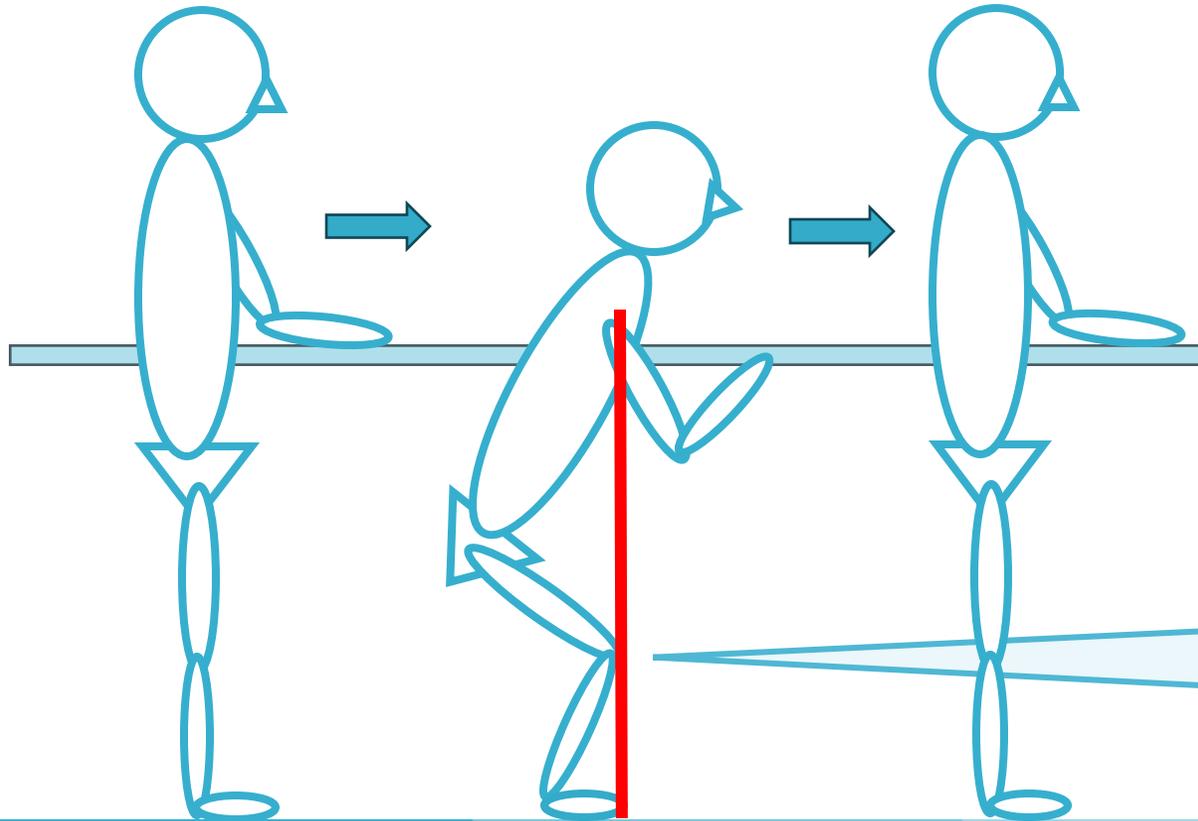
筋力トレーニング ～股関節開き～



- 勢いをつけず、ゆっくりと。
- 必ず手すりを持ちましょう。
→転倒に注意！
- 左右交互に20回。
- 1日2～3セット
- つま先は開かず、前向きを意識して。

筋力トレーニング ～スクワット①～

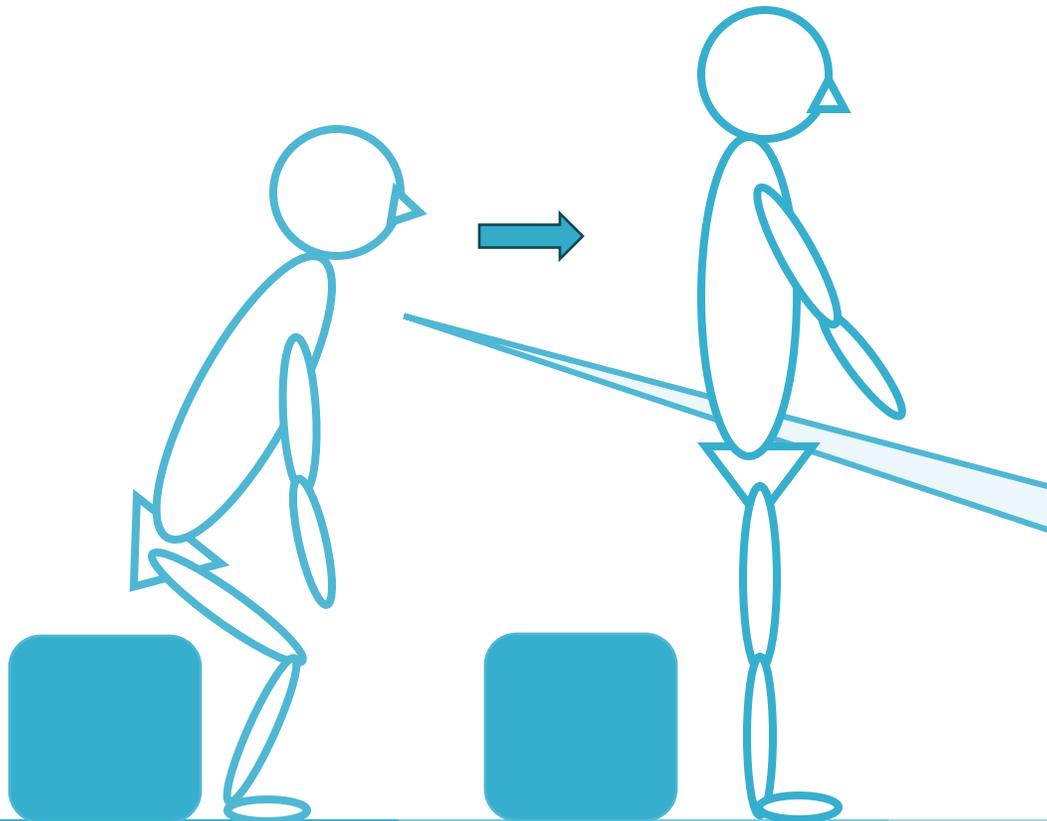
DOWN!



- 勢いをつけず、ゆっくりと。
- 必ず手すりを持ちましょう。
→転倒に注意！
- 3回～徐々に回数UP。
- 1日2～3セット
- 膝がつま先より前に出ないように注意。

筋力トレーニング ～スクワット②～

STAND UP!



- スクワットが難しい場合は、イスからの立ち座りで。
- できるだけ手を使わずに、ゆっくり立ち上がる。
- 息を止めずに！

