

# あおもり ロコトレ

ロコモーショントレーニング  
カンタン体操で健康寿命を延ばそう!

いつまでも自分の足で  
歩き続けていくために

元気に過ごせるまちづく  
りの基本は、そこに過ごす  
人々が健康に毎日を送るこ  
とです。体の健康はまず元  
気な足腰から。

いつまでも自分の足で歩  
き続けていくために、ここ  
では「ロコモティブシンドローム  
(略称)ロコモ」の予防や  
介護が必要になった場合の  
症状を軽減するための簡単  
な体操「あおもりロコトレ」  
をご紹介します。

※ロコモってなに？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎  
間板といった運動器のい  
ずれか、もしくは複数に障  
害が起き、歩行や日常生活  
に何らかの障害をきたして  
いる状態を「ロコモティブシ  
ンドローム(運動器症候群)」  
といいます。進行すると、介  
護が必要になるリスクが高  
くなります。

## 立って [立位]

椅子につかまって立った状態で行いましょう。

①  
**上下方向のバランス強化**  
体のバランスをとって、上下運動と  
両足全体の強化を行います。  
運動負荷量 | 高 中 低

1 両膝を軽く曲げて「1、2、3、4」と  
背中を曲げずに  
声をかけゆっくり  
腰をおろします。  
決して深く  
曲げないでください。

2 次に両膝を伸ばして、  
ゆっくり腰をあげます。

3 ①②を2回  
繰り返します。

留意点 ●一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。 ●運動はゆっくり行ってください。 ●膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

②  
**片足立ちバランス強化**  
体のバランス強化を行います。  
運動負荷量 | 高 中 低

1 片足を少し床から  
離し、そのまま  
「1～8」まで  
ゆっくり数え  
静止します。

2 足をおろして、  
「1～8」まで  
ゆっくり数え  
休憩します。

3 反対側も同様  
に行い、左右交互  
に2回繰り返します。

留意点 ●一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。 ●運動はゆっくり行ってください。 ●膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

③  
**横と後ろ方向のバランス強化**  
体のバランス強化と、  
足のスムーズな動きづくりを行います。  
運動負荷量 | 高 中 低

1 右足を  
横に出します。

2 右足を  
元に戻します。

3 右足を後ろに引  
いて元に戻し  
ます。  
①②③を左右交  
互に2回繰り返  
します。

留意点 ●一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。 ●運動はゆっくり行ってください。 ●膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

## すわって [座位]

椅子に腰をかけた状態で行いましょう。

①  
**ももの後ろ側のストレッチ**  
ももの後ろとふくらはぎの  
筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。  
運動負荷量 | 高 中 低

1 片足の膝を伸ばして  
下の方を  
つかむよう  
にがんばり  
てください。  
そのまま「1～8」  
まで  
ゆっくり数え  
静止します。

2 元の姿勢に戻り、  
「1～8」まで  
ゆっくり数え  
休憩します。

3 ①②をもう一度行  
い、反対の足も同  
様に行  
ってください。

留意点 ●片麻痺の方・膝の悪い方・腰痛の方・関節を手術された方:無理せずできる範囲で行ってください。

②  
**ももの前側のストレッチ**  
もものつけねの前とももの前  
の筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。  
運動負荷量 | 高 中 低

1 椅子のはじに  
少しお尻を寄  
せて、片足の  
足首やすねを  
後ろの方に引  
っぱり、その  
まま「1～8」  
まで  
ゆっくり数え  
静止します。

2 元の姿勢に戻り、  
「1～8」まで  
ゆっくり数え  
休憩します。

3 ①②をもう一度行  
い、反対の足も同  
様に行  
ってください。  
※椅子のはじをしっかりとつか  
んで転ばないようにしてください。

留意点 ●片麻痺の方・バランスの悪い方・関節を手術された方:この運動はおすすめできません。

③  
**ももの前側の筋力強化**  
歩行やバランスを取るために必要  
なももの前の筋肉を鍛え、膝痛を  
予防します。  
運動負荷量 | 高 中 低

1 片足の膝を伸ばして  
ゆっくり上に  
あげ、「1、2、3、4」  
と  
静止します。

2 「5、6、7、8」  
で  
伸ばしたまま  
ゆっくり  
おろします。

3 反対側も同様  
に行い、  
左右交互  
に2回繰り返  
します。

留意点 ●片麻痺の方・関節を手術された方:無理せず行ってください。 ●足はゆっくり下ろしてください。

☎ 高齢福祉保険課 ☎ 017-734-9298

## 12月の「元気で安心して暮らせるまちへ」関連番組 放送予定

放送局	番組名	放送日時	放送内容
青森放送	大好き、青森県。	12月20日(日) 17:00~17:15	県民だよりあおもり12月号連動企画を15分番組で特集
青森テレビ	みんなの県庁!	12月 5日(土) 18:55~19:00	申吾が行く がんばれ!介護職員!!
	さくっと県庁	12月 3日(木)「わっち!!」(16:48~18:59)内で放送	県民だよりあおもり12月号を生出演でPR
青森朝日放送	メッセージ (3回シリーズでお届け)	12月 5日(土) 9:30~9:35 12月12日(土) 9:30~9:35 12月19日(土) 9:30~9:35	あおもりロコトレに挑戦 知ってほしい認知症のこと まちなか高齢者サロン