



ささえりあ三和は熊本市の委託機関で、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの方々に担当しています。

## ロコトレで筋力アップ！



ロコトレってなに？

ロコモを予防するトレーニングのことです。

**ロコモ**とは、ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)の略。骨・筋肉・関節などの運動器の機能が低下して、進行すると介護が必要になる危険性が高い状態のことをいいます。



自立した生活のために...

**さあ、ロコトレを始めましょう！！**

いずれも1日3セットを  
毎日続けましょう。

### 【片足立ち】

→バランス能力をつける



左右1分間  
ずつキープ

・机や壁に手をつきながら、片足が床につかない程度に軽く上げる。

### 【スクワット】

→下肢筋力をつける



ゆっくりした  
ペースで5回

・爪先は30°ほど開き、膝が爪先より前に出ないように注意して、お尻を後ろにしずめる。

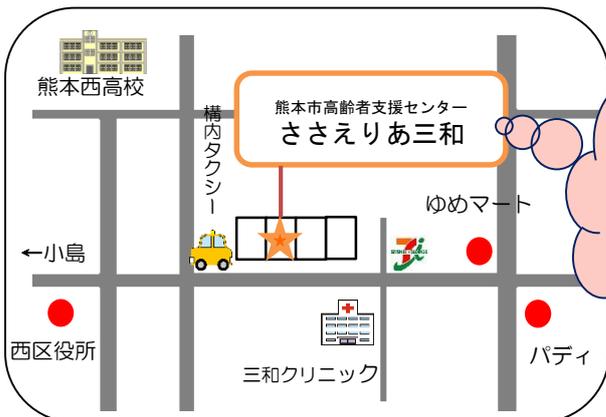
### 【かかと上げ】

→ふくらはぎの筋力をつける



1セット  
10~20回

・何かに手をつきながら、かかとをゆっくり上げ下げする。



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。  
☎329-6743

### ◇「二重課題」が

#### 認知症予防・転倒予防に◇

→2つのことを同時にこなすトレーニングが  
軽度認知症や転倒の予防に！！

100-7=93  
93-7=86  
86-7・・・

例:散歩しながら  
計算問題や  
しりとりをする。

