

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。この2つの運動とともに、その他のロコトレ(最後のページ参照)も積極的に行いましょう。



注意!

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。

なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ
その1

開眼片脚立ち

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。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。