



## ロコモ (ロコモーション)



先月のロコモチェック、いかがでしたか? 「ちょっと当てはまった…」 「このままで大丈夫かな?」  
そんな方も大丈夫! ロコモは日々のちょっとした運動で予防、さらに改善もできます!  
まずはこの2つだけ\*たくさんやる必要はありません。この2つのトレーニングを続けてみましょう♪♪

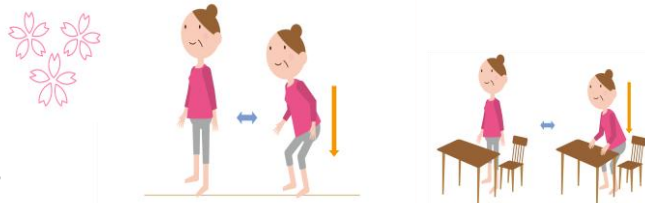
### ●片足立ち (バランスカアップ)

- ① テーブルや壁の横に背筋をまっすぐ伸ばして立ちます。
- ② 右手をついて、右足を上げ1分キープ→左手をついて、左足を上げ1分キープ。
- ① ②左右1分ずつで1セット、1日3セットを目安に取り組みます。



### ●スクワット (筋力アップ)

- ① 足を肩幅よりやや広めに開いて立ちます
- ② 2~3秒かけて膝を曲げ、お尻をゆっくりしたにおろし、同じく2~3秒かけて膝をのばしてゆっくりもとに戻ります。
- ①②を5回で1セットとし、1日3セットを目安に取り組みます。  
(※膝がつま先より前に出ないように。支えが必要な方はテーブルに両手をついて行いましょう。)



### ☆さらにできる方は+αであと2つ! ☆

### ●ヒールレイズ (ふくらはぎを鍛えて転倒予防)・・・かかと上げ運動

- ① ゆっくりかかとを上げておろす。このとき壁やイスにつかまってもOK!  
10~20回を1日2~3セットを目安に取り組みます。



### ●フロントランジ (太腿やおしりを鍛えて歩く力UP)・・・足を前に出す運動

- ① 片足を前に出して腰を落とす。  
左右5~10回ずつ取り組みます。  
(バランスに不安のある方は無理せず行いましょう。)



ロコモ予防は特別な運動ではなく、毎日の積み重ねです。無理をすると痛みの原因になります💧  
できることから始めましょう! 次回号では食事のポイントをご紹介します🍀

### ピュアタウン薬局公式LINEのご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。  
LINEによる『処方せん予約』や『健康やお薬についての相談』など、  
便利な機能をお気軽にご利用くださいませ📍

PURE TOWN

