

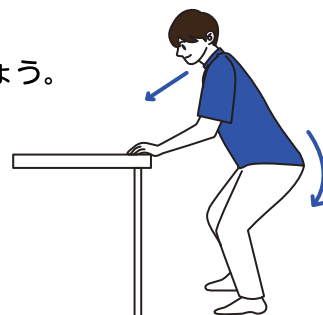
01 片足立ち

- 1 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す。
- 2 床につかない程度に片脚を上げます。
- 3 左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



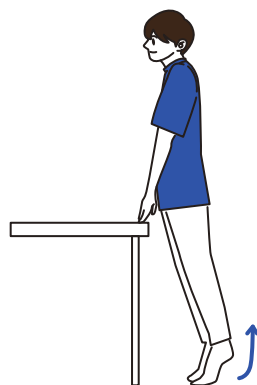
02 スクワット

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- 2 上半身を前に倒しながら両膝を曲げます。
- 3 深呼吸をするペースで5回繰り返し、1日3回行いましょう。



03 ヒールレイズ

- 1 何かにつかまった状態で立ちます。
- 2 両方のかかとを上げて、ゆっくりと下ろします。
- 3 10~20回を1日3回行いましょう。



ロコモ体操

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは、日本整形外科学会により運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態と提唱されています。今回は骨や関節、筋肉など運動器の衰えを予防するための運動として、ロコモ体操を紹介します。