

ロコモフレ 予防体操

ロコモフレ 予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

ロコモフレと一緒
にロコモフレ
予防体操!

本シリーズでは、近年、介護予防の分野で注目されているフレイルとロコモについて解説していきます。

フレイルは加齢もしくは何らかの疾患により、生活機能の障がい、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態をいいます。フレイルになる要因は様々ありますが、多くを占めるのはロコモの問題です。ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの障がいをきたしている状態をいいます。このロコモとフレイル予防できれば要支援・要介護状態となるリスクを減らすことができます。

ロコモとフレイル予防には、ストレッチ、筋力増強運動、バランス運動が分かっています。そこで、今日からロコモのフレンドと一緒にロコモフレ予防に繋げることを目的とします。高齢者の姿勢の特徴は、腰、股関節運動を紹介します。

有効です。さらに、運動は一人で行うよりも集団で楽しく行った方が継続できること防体操を実施しましょう。ロコモフレ予防体操は、高齢者の姿勢・動作を改善して、介護および膝関節が曲がった状態になっていることです。そのため、第1回目は膝関節の

ストレッチ 太ももの後ろの筋肉：ハムストリングス

① 膝の後ろを両手で抱え込みます。



② 膝をできるだけ伸ばした状態で15秒間くらい止めます。左右で実施しましょう。



ロコフレ 予防体操

ロコフレ予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

筋力増強運動

太ももの前の筋肉：大腿四頭筋

① 膝の下に置いたタオルを膝の裏で 10 秒間くらい押し付けます。



つま先も同時に上げるようにすると効果的です。左右で実施しましょう。



② 膝の曲げ伸ばし（スクワット運動）



膝を深く曲げすぎないようにしてください。

歩きながらバランス運動

踵接地⇒片脚立ち⇒足指伸展



片方の手を壁につけ、支えにしてください。



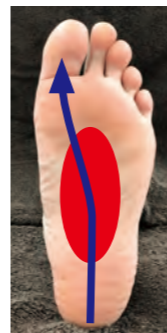
膝を伸ばして、踵から接地する。

重心の移動



膝を伸ばして、片脚バランス。

重心の移動



足指を反らして、蹴り出す。

重心の移動



踵から着いて一步前まで進んだら、次は一步後ろに戻ります。それを左右で繰り返します。

