

いつまでも歩き続けるための基本トレーニング

ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコトレは、「足腰の筋力」と「バランス力」を高める運動です。

ロコトレ
その1

片脚立ち

バランス力りよくをきたえるトレーニングです。
寝たきりの原因となる転倒の予防に有効です。
また、足の筋力も上げることができます。

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
片足を上げましょう。



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しょう。



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。

片脚立ちの効果

片足で立ち続けるには、足指、足関節、膝関節、股関節、体幹部をコントロールする多くの筋力のネットワークが総動員されることが必要です。このため、バランスが鍛えられ、転びにくい身体を作ることができます。