

# 今年も！今年こそ！？ 家族みんなでロコモ予防！

まずはロコチェック！若い方も、案外できない方が多いようです。

## ちぢぶお茶のみ体操

### ①ロコチェック

ロコチェック～自分の体の状態を知ろう！～

1つでも該当すればロコモ

- 家中でつまずいたり滑ったりすることがある
- 片足で立って靴下はけない
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 階段を昇るときに手すりが必要である
- 2キロくらいの買い物を持って歩くのがつらい
- 布団のあげおろし、電気掃除機を使うのがつらい

一つでも当てはまると、ロコモティブシンドロームと呼ばれる「運動器の衰え」の危険信号！  
放っておくと介護を必要とする身体へまっしぐらかもしれません。  
さあ今日から、「ちぢぶお茶のみ体操」でロコモ予防です！

### ②ひじまる

#### 背骨ほぐしひじまる体操-2

- ①片側のみまわす方向を交互に行う。
- ②背中から大きくひじを動かす意識でひじを上突き出します。
- ③ひじを後ろから突き出す。
- ④ひじを下に突き出します。

※前回し、後ろ回しをしたら両手を下ろして運動の効果を確認しましょう。  
※反対側も同じ様に行います。

### ③かかとあげ

ふらつく人は指一本かべか机に置いてみましょう

**片足立ち**  
片足を床から少し浮かせ、1分間静止する。  
左右1回ずつ、1日3回行う。

### ④スクワット

#### かべ体操コーナースクワット

- ①うしろに転倒しないように、部屋のコーナーを利用します。自然体で立ち、角から1足半ほど足を前に進め、ひろげ、おしりをコーナーに、ひざと足を壁につけます。
- ②イスに腰を降るす要領で、膝が壁から離れないようにゆっくり曲げていきます。ゆっくりもどります。(90度以上曲げないように。)

※次ページでは足の置き方をチェックします。

膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

### ⑤インターバル速歩

軽くあごをひき20～30m前を見る

背筋を伸ばし胸をひらく(張る)

上体(頭、肩)をリラックスする

肘は90度に曲げ、腕の振りは前後均等

腰の位置を高く保つ

うちまた・がにまたにならない

蹴る方の脚は、股と膝を伸ばし、拇趾の腹で地面を押しすように

足を伸ばす

着く方の脚はつま先を上げて全体で着地する

**インターバル速歩の正しいフォーム**  
歩き方は、1本の線をはさんで歩くイメージが大切です。そして、歩幅は無理のない範囲で普段より広く、リズムカルに三歩目大また歩きで歩きます。  
(出典：NPO法人 老年保健大学リサーチセンター)

詳しくは、広報といっしょにお配りした「ちぢぶお茶のみ体操」ポスターをご覧ください。