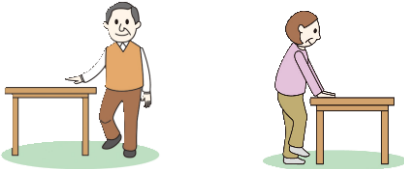


広報げろ 寝たきり予防運動 2016.4

寝たきり予防はたった二つの運動（ロコトレ）で

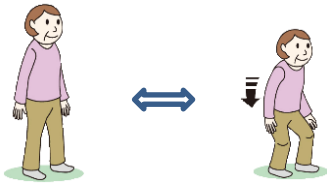
日本整形外科学会では『一生歩いて生きていく』を合言葉に、たった二つの運動を続けることが寝たきり予防になるとして『ロコトレ』を推進しています。いつまでも自分の脚で歩きたい、自分の脚でトイレに歩いていきたいという願いをかなえるためにもロコトレを日ごろの運動に取り入れてみませんか。詳しくは病院でご指導いたします。

ロコトレ①開眼片足立ち

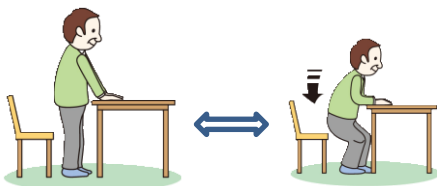


- 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。
- 床につかない程度に片脚を上げます。
- 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ロコトレ②スクワット



- 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 脚がつま先より前へ出ないように、また脚が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体を鎮めます。
- 深呼吸をするペースで5~6回、1日3回。



- 転倒の危険があるときは、後ろに椅子を置いたり、机に手をつけて行います。
- スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち上がりの動作を繰り返します。

ポイント

- ・痛みの来ない範囲で行いましょう。
- ・動作中は息を止めないようにしましょう。
- ・脚に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか意識しながらゆっくりと。
- ・毎日続けることが大切です

下呂市立金山病院 顧問
古田智彦（日本整形外科学会会員）