

# ロコトレ

元気な  
カラダに  
元気な  
ココロ!

いつまでも  
歩ける  
足腰の  
ために!

# ロコモーション トレーニング



高齢者運動器疾患研究所

埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科

伊奈病院整形外科・リハビリテーション科 編

## ロコトシ 1

## 片足立ち

右足、左足を1分間ずつ、毎日2~3回を目標にしましょう！

転倒しないように、机や壁など、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に足がつかない程度に片足を上げます。



### ポイント

- 足を高く上げ過ぎるのは危険です！
- 身体が傾かない範囲で足を上げましょう。
- 膝や腰の痛みが増す場合は、時間を短めにしてください。

**支えが必要な人は机を利用しましょう**



# 筋力を効果的にきたえる

## ロコトシ 2

## スクワット

腰をうしろに引くようにして、膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう

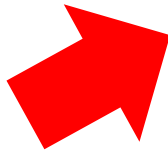
②



③



①



④



足は肩幅より少し広め、やや外に開いてしっかりと立ちます。

10秒から12秒かけて5～6回を1セットとして、毎日2～3セットを目標にしましょう。

### ポイント

- 椅子に腰かけるようにします。しゃがんだ時に、膝がつま先より前に出ている場合は、もっと腰を後ろに引いて下さい。
- 前傾姿勢でかまいません。足首と膝と肩が一直線になって、床に垂直になっているのが良い形です。

## 正しいスクワットのポイント



膝が前にでてしまうスクワットはダメ。



お尻を後ろに引いて、膝が前に出ないように、前かがみで。

## 支えが必要な場合



両手を机についでのスクワット

## 立てない場合



椅子に腰掛け、両手を机についで、腰を浮かす動作を繰り返しましょう！

# シンキング・ロコトシ 1

## シンキング・スクワット

歌にあわせてスクワットをすると、ゆっくりとした効果的なスクワットができます！  
「大きな古時計」に合わせると1回の動きで12秒、1番を歌うと6回スクワットすることになり、ちょうど良い速さ、ちょうど良い回数になります。

### ♪ 大きな古時計

↓で下がる  
↑で上がる

↓ 大きなのっぽの古時計  
↑ おじいさんの時計  
↓ 百年いつも動いていた  
↑ ご自慢の時計さ  
↓ おじいさんの生まれた朝に  
↑ 買ってきた時計さ  
↓ いまはもう動かない  
↑ その時計  
↓ 百年休まずに千クタク千クタク  
↑ おじいさんといっしょに千クタク千クタク  
↓ いまはもう動かない  
↑ その時計

## シンキング・フラミンゴ

歌いながら片足立ちをすると、時間を測らなくても1分間がだいたいわかります。また、1分間が少し短く感じます。時計を見なくてもいいので、ウォーキングのついでやちょっとした待ち時間で片足立ち1分間が簡単にできます。

### ♪ 森のくまさん

普通に歌うと3番までで1分間かかります。一度、時計を見ながら歌ってみて、1番で20秒の速さを確認してください。

ある日 森の中 くまさんに 出会った  
花咲く森の道 くまさんに 出会った

くまさんの 言うことによ お嬢さん おにげなさい  
スタコラサッササ/サ スタコラサッササ/サ

ところが くまさんが あとから ついてくる  
トコトコ トコトコと トコトコ トコトコと

お嬢さん お待ちなさい ちょっと 落とし物  
白い貝がらの 小さな イヤリング

あらくまさん ありがとう お礼にうたいましょう  
ラララ ララララ ラララ ララララ

片足で 立ったなら バランスが 強くなる  
1分間立てたなら 転びにくくなる

右足

左足

ロコシ3

かかと上げ

両足で立った状態で背  
伸びをして....



ゆっくり踵を下ろしま  
しょう。



ポイント

簡単な動きですが、ふくらはぎの筋力アップ  
による転倒予防と血栓予防の効果があります。

**20回を1セットとして、毎日2~3  
セットを目標にしましょう。**

## シンキング・ロコトシ 2

### シンキング・かかと上げ

歌にあわせて「かかと上げ」をします。

♪ 水戸黄門のテーマ  
「ああ人生に涙あり」

人生楽ありゃ 苦もあるさ  
涙のあとには 虹も出る  
歩いてゆくんだ  
しっかりと  
自分の道を ふみしめて

人生勇気が 必要だ  
くじけりゃ誰かが 先に行く  
あとから来たのに  
追い越され  
泣くのがいやなら さあ歩け

じーんせい らくありゃ くーもあるさー——  
↗ ↓ ↗ ↓ ↗ ↓ ↗ ↓

これで4回の「かかと上げ」  
ができます。

水戸黄門のテーマを歌いながら「かかと上げ」をする  
と、1番で20回できます！

**ロコモは、ロコモティブシンドロームのこと。これは運動器症候群とも言い、足腰が弱くなって自分の足で歩きにくくなってくることを意味します。**

**ロコモ予防には、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)が効きます！ 今日から、ロコトレを始めましょう！**



### **運動の注意**

- できるだけ、毎日続けましょう。
- 無理をしないように注意しましょう。
- 膝や腰に痛みが出たら、2日から3日間、運動をお休みして下さい。
- 休んだあとは、半分くらいの量から運動を再開してください。
- 続けることが大切です。頑張ってください。

**「ロコトレ・パンフレット」**

**企画・制作**

**NPO法人 高齢者運動器疾患研究所**

**埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科**

**伊奈病院整形外科・リハビリテーション科**