

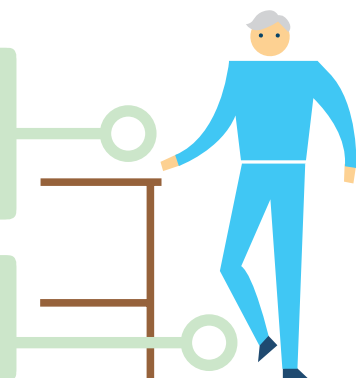
ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。  
十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。  
自分に合った安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

## ロコトレ1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

床に置かない程度に  
片足を上げます。



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す。

机に両手をつけて行います。

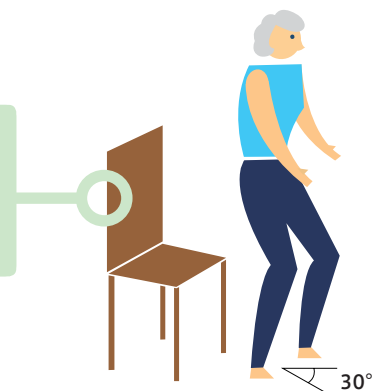


指だけでも大丈夫な方は  
指先をつけて行います。

## ロコトレ2 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全のために  
椅子やソファの前で  
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す。



椅子に腰をかけ、  
机に手をつけて  
腰を浮かす動作を  
繰り返します。

## ロコトレ3 その他

いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



スポーツ