

6

鉄棒

ロコモ
対策!

膝がつま先より前に
出ないように腰をかがめる

■ 下肢筋力UP

スクワット

ゆっくりと腰をかがめます。その後、ゆっくりと立ち上がります。

⚠ ひどい腰痛や股関節痛がある時は控えましょう。

運動のめやす

1セット 8回



効用

- 歩くときや階段の昇降に必要な筋力の強化



■ 腕の筋力UP

斜め腕立てふせ

足を引いてやや前かがみになるように構えます。前に体重をのせて、ゆっくりと腕の曲げ伸ばしを行います。

⚠ 肩に痛みがある時は控えましょう。

運動のめやす

1セット 8回



効用

- 腕の筋力や背筋の強化



■ 腕の筋力UP

斜め懸垂

足を前に出して斜めにぶら下がるような姿勢をとり、ゆっくり腕の曲げ伸ばしを行います。

⚠ 肩や胸に痛みがある時は控えましょう。

運動のめやす

1セット 8回



効用

- 腕の筋力や腹筋の強化



7

タンデムウォーク

■ ライン上のバランス歩行

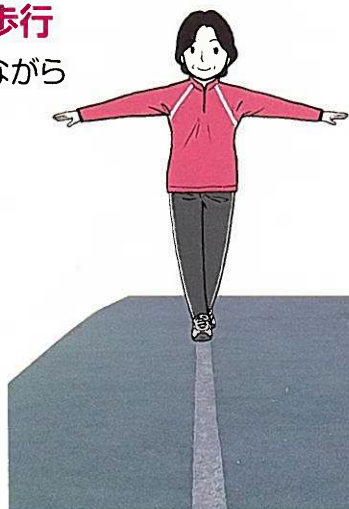
手を広げてバランスを取りながら慎重にライン上を歩きます。

運動のめやす

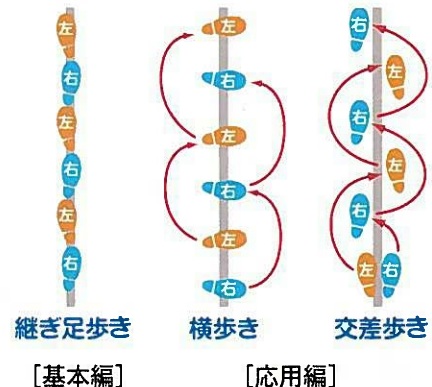
1セット 2回

効用

- 転倒予防
- 歩くときの安定感の向上



慣れてきたら
交差歩きや横歩きを
してみましょう



⚠ ラインを踏み外してもかまいません、安全に行いましょう。