健康寿命をのばそう!!

空いた時間で 筋トレ ロコモ予防運動

運動機能の衰えを感じていませんか？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、運動機能が低下した状態を指します。

いつまでも、立ったり歩いたりできるように、若い頃から、今の自分を知ることが大事です。普段の生活から運動習慣を身に付け、動ける体を作り健康寿命をのばしましょう。

佐々木整形外科 麻酔科クリニック
院長 佐々木 信之

お家で、オフィスで、空いた時間に

足腰の筋力を高める スクワット

行う前は、準備運動をして無理せず自分のペースで。

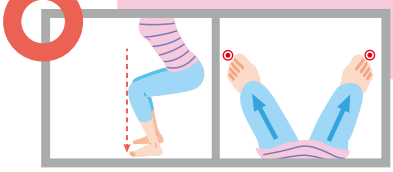
正しい姿勢で行うことがポイントです！

肩の力を抜いて、毎日続けてみましょう。

1 床と平行になるよう両手を前へ
足は肩幅に開き、背筋を伸ばし
つま先を 30° 外側に向ける。

このとき、
膝の曲がる向きは
足の第二趾の方向に
膝がつま先より前に
出ないように気を付ける。

注 膝を悪くします



2 かかとに重心を置き
深呼吸のペースで息を吐きながら
股関節を曲げ、お尻を下に落とす。

3 息を吸いながら
ゆっくり立ち上がる。

動画を見ながら
チャレンジ
してみましょう！

目標	この動作を繰り返し5～6回を1日3セット行う。