



お城の見える診療所

きょうりつ

だより

3

2025
No.36

ホームページは
こちらから!



ロコトレで いつまでも健康な足腰を

ロコトレはたった2つの運動、毎日続けることが肝心です。

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)とは、ロコモ(ロコモティブシンドローム)の予防や改善を目的とした運動です。ロコモは、骨や関節、筋肉、神経などの運動器の障害によって移動機能が低下した状態を指します。

ロコモを
防ごう!



バランス能力をつけるロコトレ片足立ち



- 左右1分間ずつ1日3回行います。
- 姿勢をまっすぐに行います。
- 床につかない程度に片側を上げます。

point

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。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で!

ロコトレにプラスするならこんな運動。 ご自分の体力に合わせてやってみましょう!

ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力をつけます



- 両足で立った状態で踵を上げます。
- 踵をゆっくりと落とします。
- 歩行や立位に不安があれば椅子の背もたれにつかまって行います。
- 目安は10回~20回で、1日2~3セット

フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力や筋力をつけます



- 腰に手をつけて両脚で立ちます。
- 脚をゆっくり大きく前に踏み出し、太ももが床と平行になるぐらい腰を落とします。
- 身体を上げて、踏み出した脚を戻す。
- 目安は5回~10回で、1日2~3セット

下肢筋力をつけるロコトレスクワット



- 肩幅より少し足を広げて立ち、つま先は30度ぐらい開きます。
- 膝がつま先より前に出ないように、膝の向きを足先に合わせて、お尻を引くように身体を沈めます。
- スクワットができない場合は椅子に腰かけて、手をつけて立座りの動作を繰り返します。

深呼吸するペースで5~6回、1日3回行います

point

動作中は息を止めず、膝に負担がかかるので、膝は90度以上曲げないように。太ももの前や後ろの筋肉に力が入るようゆっくりと。支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて立座りの動作を繰り返します。

ご注意:ロコトレの一例です。運動は全て自己責任において行ってください



午後診療も無料送迎開始します

歯科のみ!

医師体制により送迎の曜日や時間帯が変わる場合があります。ご予約時に確認の上、遠慮なく事務職員にお申し付けください。

送迎の範囲

行田市内及び隣接地域で、片道20分程度の範囲。ご自宅もしくは施設から診療所までの送迎が対象で寄り道はできません。