

運動機能の衰えを予防する

ロコモレ

取材協力・モデル

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士 鈴木玲子先生

専門は高齢者の筋肉トレーニングとリズム体操。東北福祉大予防福祉健康増進推進室で行われている「仙台元気塾」の講師も務め、玄米ダンベルニギニギ体操やノルディックウォーキングなどを中心とした健康づくりを推進している。「NPO 法人健康応援わくわく元気ネット」理事長。



②しゃがもうがな、やめよう運動

加齢によって骨、筋肉、関節、神経などの運動器の働きが衰え、要介護になるリスクが高まる状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。ロコモや介護の予防になる運動「ロコモーショントレーニング（ロコモレ）」の2回目は、気軽にできるスクワット運動です。

注意 息を止めずに、深呼吸しながら行いましょう。

ロコモレトライ

1 テーブルと椅子を用意する。両足を肩幅に開き、両手をテーブルについて立つ。



2 椅子に腰掛けるように、腰をゆっくり下ろす。



3 お尻が椅子に触れる直前で一時静止。



しゃがもうがな

膝がつま先より前に出ないように

5、6回を1セットと考え
1日3セット

やっぱり、やめよう

腰を徐々に上げ、最初の姿勢に戻る。



まとめ 下半身の筋力を鍛える動きです。「転びやすくなった」「足腰が弱くなった」といった自覚がある人は、定期的に取り組んでください。

次回予告 最終回は負荷の軽い背筋運動「バックキック運動」をご紹介します。背面の筋肉を鍛えることも、姿勢の改善には欠かせません。