

# 日高市健康ロコモ体操

ロコモ体操とは最後まで自分の足で歩くための体操です。

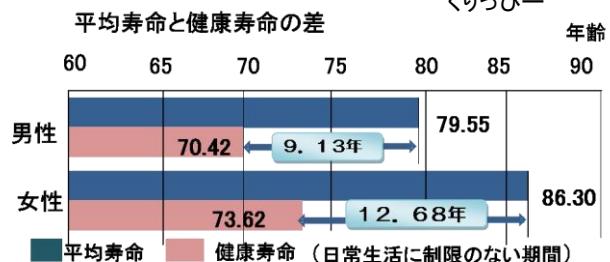


体を動かして**健康寿命**を伸ばしましょう!!



『健康寿命』とは？

「日常生活に制限(介護)のない期間の平均」のことを健康寿命といいます。男性はおよそ70歳、女性は73歳です。平均寿命と比較すると、その差は約10年および13年あります。



出典:健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料

## 4つの基本体操

### ①足指ストレッチ

左右、各3回ずつ

足の踏ん張りが効きやすくなるよ!



- ①椅子に座り、脚を組みます。(左右どちらからでもOKです)
- ②足の甲に向けて指を反らせます。(ゆっくり10秒程度)
- ③足の裏に向けて指を曲げます。(ゆっくり10秒程度)

### ②スクワット

1セット5~6回×3セット

立ち、座りや膝の痛みが楽になるよ!

- ①肩幅に足を広げて立ちます。
- ②ゆっくりと(5秒かけて)、お尻を後ろに下ろします。
- ③ゆっくりと(5秒かけて)、もとの立位姿勢に戻ります。

体は前傾。目線は前方。

注:かがんだ時につま先より膝が前に出ないように。

ロコモ体操は歌いながらだともっと楽しく続けられます♪



### 大きな古時計/スクワット

- 大きなのっぽの古時計
- おじさんの時計
- 百年いつも動いていた
- ご自慢の時計さ
- おじさんの生まれた朝に
- 買った時計さ
- 今はもう動かない
- その時計
- 百年、休まずにチクタクチクタク
- おじさんと一緒にチクタクチクタク
- 今はもう動かない
- その時計

### 森のくまさん/片足立ち

1分間

ある日 森の中くまさんに会った  
花咲く森の道くまさんに会った  
くまさんの言うことにや お嬢さん お逃げなさい  
スタコラサッササノサ スタコラサッササノサ  
ところがくまさんが 後からついてくる  
トコトコトコとトコトコトコと

1分間

お嬢さん お待ちなさい ちょっと 落し物  
白い貝がらの 小さなイヤリング  
あらくまさん ありがとう お礼に歌いましょう  
ラララ ラララララ ラララ ラララララ  
片足で立ったなら バランスが強くなる  
1分間立てたなら 転びにくくなる

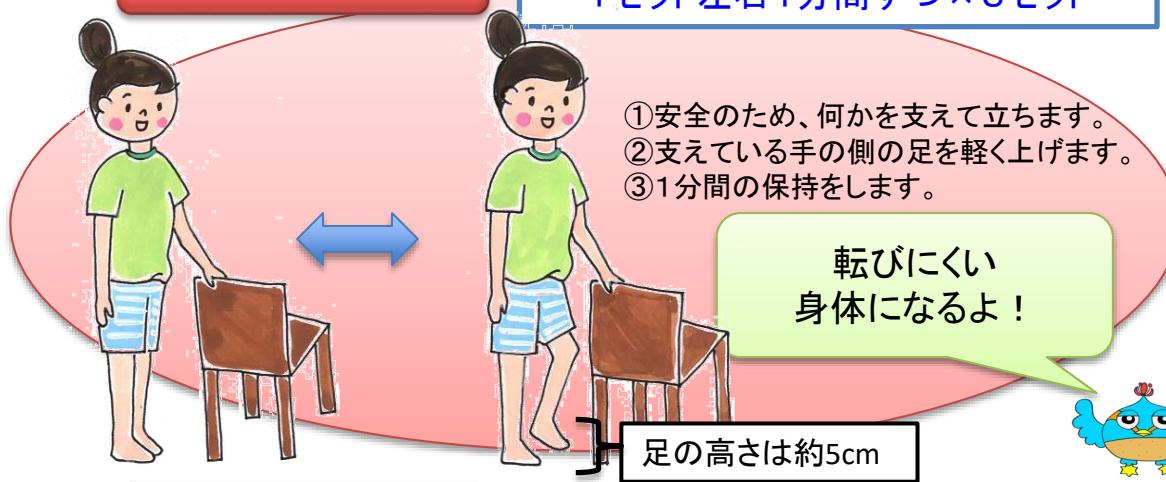
### あぁ、人生に涙あり/かかと上げ



人生楽ありや  
苦もあるさ  
涙の後には  
虹も出る  
歩いて  
行くだ  
しっかりと  
自分の道を  
踏みしめて

### ③片足立ち

1セット左右1分間ずつ×3セット



### ④かかと上げ

1セット20回×3セット

- ①安全のため、何かを軽く支えて立ちます。
- ②かかとを持ち上げます。
- ③かかとを床に下ろします。

歩くのが速くなるよ!

真っ直ぐ上に伸び上げましょう!

拡大図



①~④の体操以外にも、ラジオ体操や散歩などの活動を行いましょう!(詳しくは裏面へ)