

～足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ
からだの柔らかさを保つために効果のある体操～

注意：ひざや腰に痛みがある方は、体操を行う前に医師に相談しましょう！

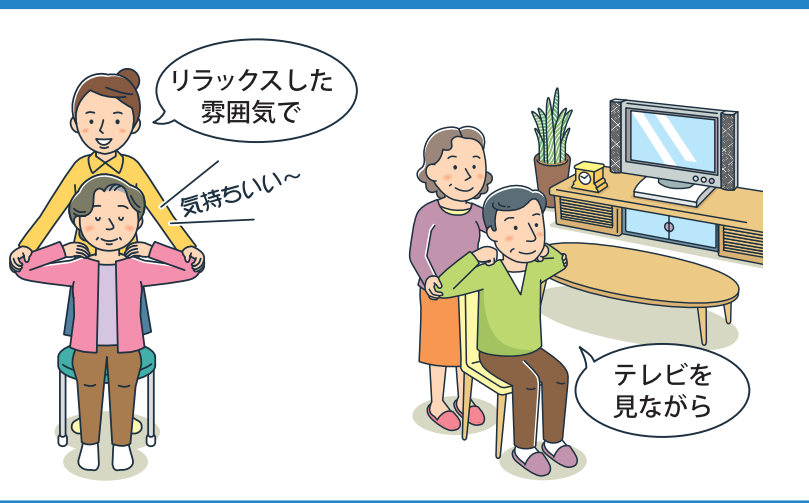
安全で効果的に行うポイント

- 毎日行う
- 1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
- 1つひとつの動作をゆっくり行う

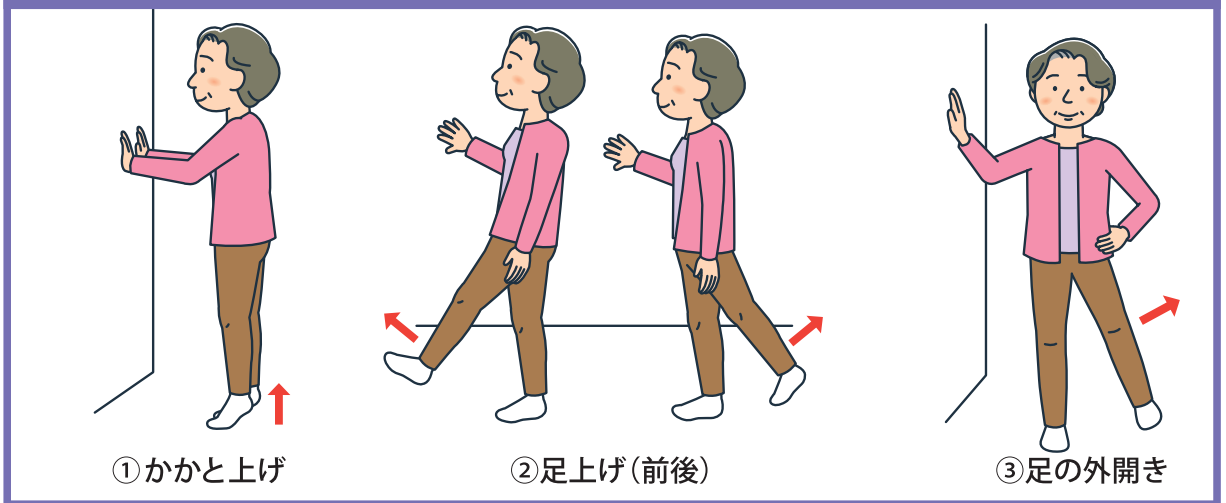
- 疲れる寸前でやめる
- 正しいフォーム・姿勢で行う
- 体操を行っているとき、どこが痛むのか、その筋肉をつかっているのか意識する



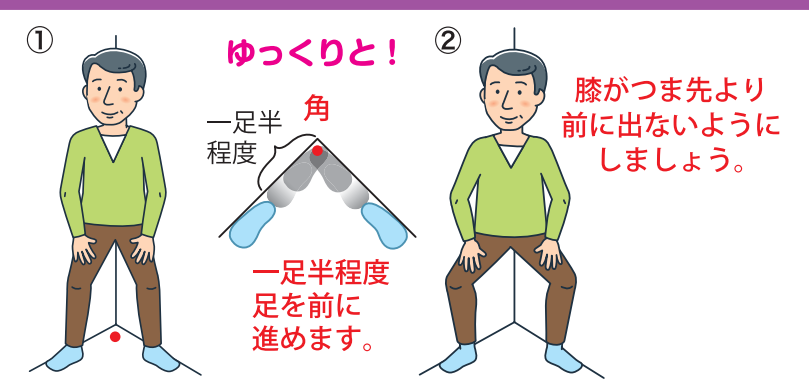
1 楽しくペアでひじまる体操



2 ロコモセット



3 カベ体操コーナースクワット



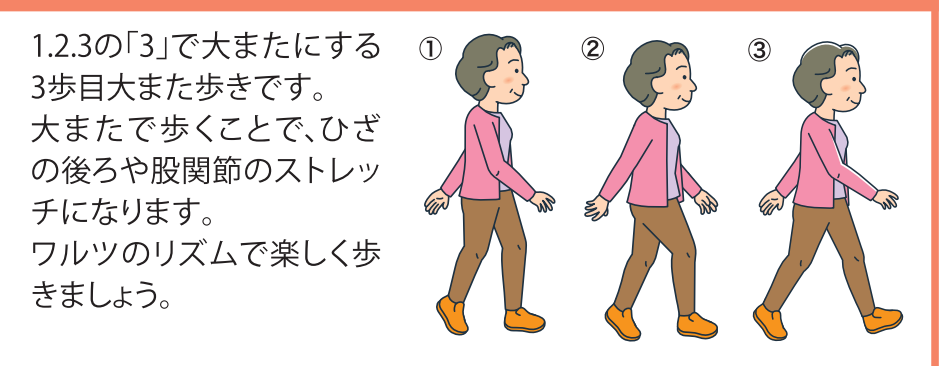
4 台所で気軽にロコモスクワット



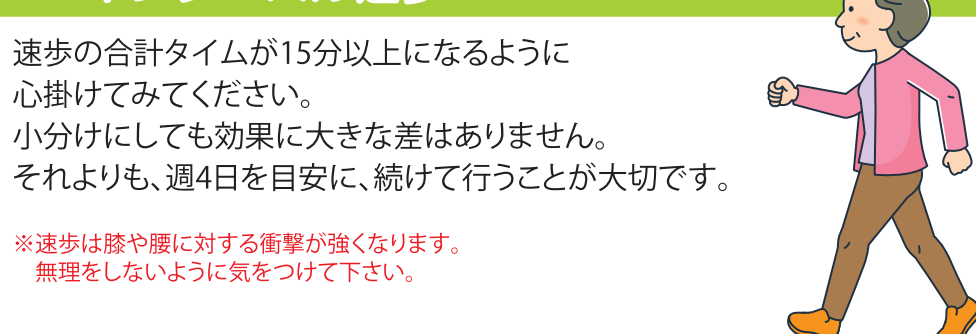
5 どこでもステップ



6 3歩目大また歩き



7 インターバル速歩



インターバルのやり方(例)

朝：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
 昼：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
 夕：速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分→速歩2分→ゆっくり1分
 速歩の合計タイム 18分 (朝6分+昼6分+夕6分)

速歩：さっさか歩き
 ゆっくり：だらだら歩き

出典：NPO法人熟年体育大学リサーチセンター
<http://www.jtrc.or.jp/>