



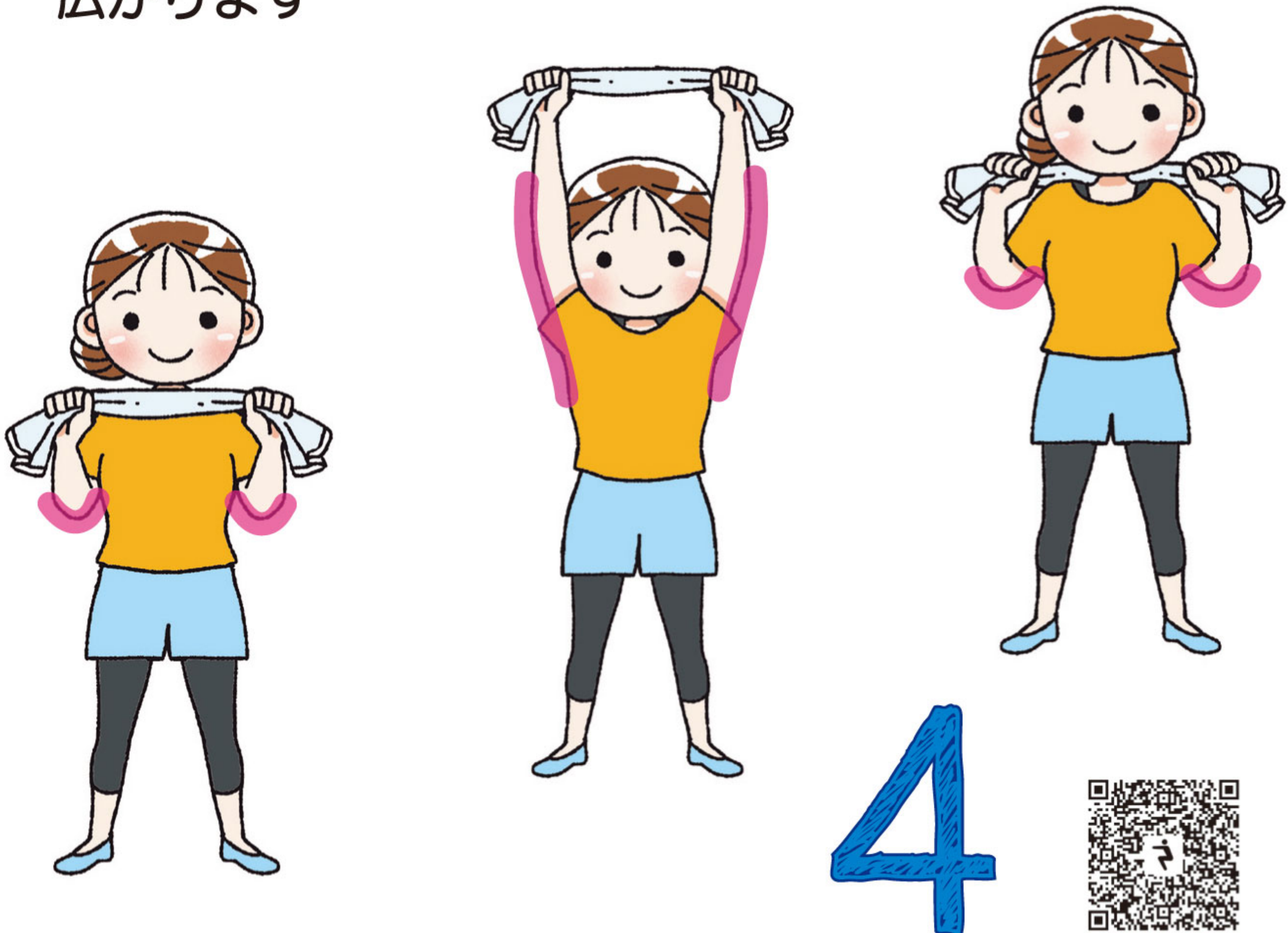
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を
「ロコモティブシンドローム」＝ロコモといいます

日めくり元気 毎日ロコトレ! 2

上下交互運動

前後交互 10 回 3 セット

- 伸ばした腕は耳に近づける
- 腕を曲げる時は、肩の横にくるように脇をしっかり締める。肩甲骨を寄せながら左右の肘を体側に引きつけるイメージ
- 持ったタオルが顔の前後を通る形で腕を上げ下げ
- ★肩甲骨周囲の柔軟性が向上し、肩関節の可動域が広がります



膝伸ばし

足を伸ばしたままキープ。左右 10 秒 3 セット

- つま先を上げる
- 背中を反らさずまっすぐの姿勢で
- 足を伸ばした時に太ももの前側の筋肉に力が入ることを意識する

★太ももの前側の筋肉を鍛えることで、立ち座りがしやすくなり、日常動作を安定して行えるようになります



18



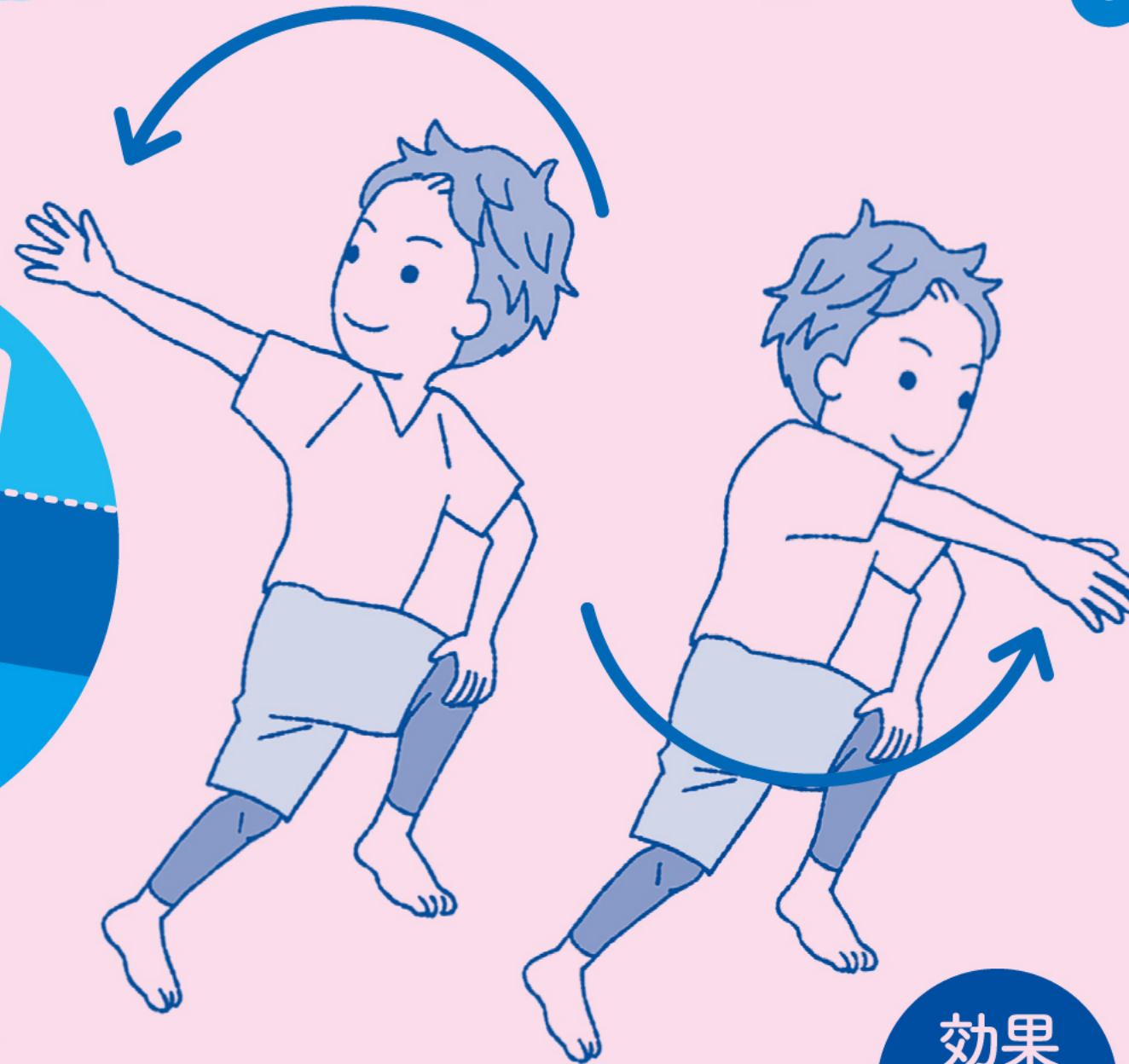
朝のお目覚め時でも
就寝前でも
お昼寝タイムでも

コツコツ続けて健康に

寝ながらできる 7days 簡単トレーニング！



MONDAY
月曜日
肩回し
左右5回
3セット



効果

- 胸が開いて呼吸がしやすくなる。
- 肩こりの改善・予防が期待できる。

右膝を左側に倒して
左手で支える。右手を、
円を描くようにぐるっと大きく腕を回す。
左膝も同じようにする。
肩甲骨や胸の筋肉をしっかりと動かし、
顔の向きは手を追いかけるようにする。

TUESDAY
火曜日
股関節回し
左右5回
3セット



効果

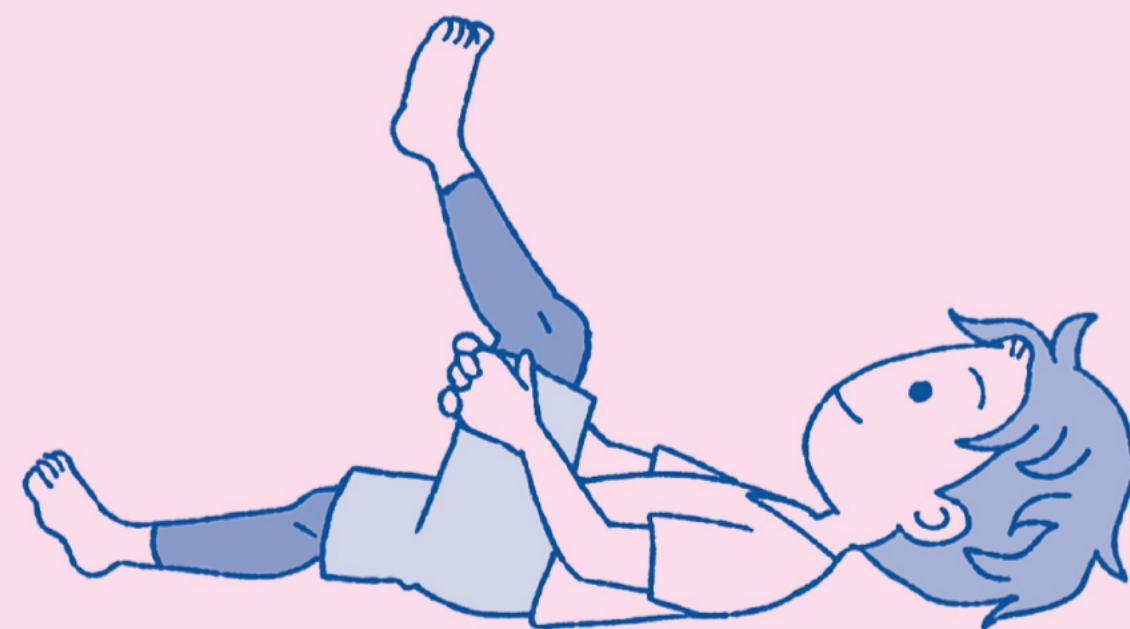
- 股関節の柔軟性を高める。

片方の膝で
円を描くように
時計回り・逆
回りに大

反対側も同

ベッ
バ

WEDNESDAY
水曜日
ハムストリング
ストレッチ
左右20～30秒で
ストップを
3セット



仰向けの状態で片方
裏側を両手で支え、
床と垂直に
反対側
腰に

年内ご注文 の方への特典！！