



RIZAP  
トレーナーが伝授



神戸市職員共済組合特別企画

# 自宅でカンタン! ロコモ・フレイル予防

筋力が著しく低下してしまう「ロコモティブシンドローム」や「フレイル」を予防するためには、特に下半身の筋肉や関節を継続的に動かすことが大切だと言われています。いつまでも健康で、楽しくイキイキとした生活を送れるよう、手軽で簡単にできる運動方法を取り入れていきましょう!

## その場で手軽に下半身強化! オルタネイト フロントランジ

### Step ①

両手を腰に当て、背筋をまっすぐ伸ばし、腰幅で立つ。



### Step ③

床を蹴って元の位置に戻る。



### Step ②

片足を大きく一歩前に踏み出し、背筋をまっすぐにしたまま前足の膝が90度になるまで曲げ、真下にしゃがむ。



### Step ④

反対側も同様に行う。



### ▶Point!

背筋を伸ばし、膝とつま先を正面に向けて行くと効果アップ!

←一緒にチャレンジ!

まずは動画でフォームを確認



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

## ロコモ・フレイルを予防して 健康寿命を延ばそう!

フレイルはあまり知られていない言葉ですが、ロコモティブシンドロームの影響を大きく受けているといわれています。体が動かなくなってきたから運動を始めようと思っ

【ロコモティブシンドローム】とは筋肉・関節・骨・神経といった運動器の障害によって「立つ」「歩く」といった動作が困難となり寝たきりになる危険性が高くなる状態のことをいいます。  
【フレイル】とは加齢に伴って筋力だけでなく、心身の活力が低下した状態のことをいいます。

も、思ったように動けないものです。だからこそ、体を自由に動かせる今のうちにウォーキングやスクワットなどの手軽な運動を習慣化させることが大切になります。

### こんな症状ありませんか?

① 家の中でつまずいたり、すべったりする

② 片足立ちで靴下がはけない

③ 15分程続けて歩くことが辛い



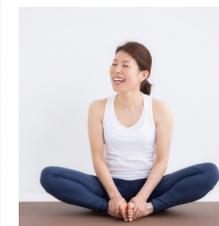
下半身の筋肉や関節が衰えていくと、つまずきや転倒などが起こりやすくなります。普段の生活から体を動かす機会が減っていくことにより、その衰えは加速します。近年では長時間のデスクワークやテレワークなどにより運動の機会を失ってしまうことが、筋肉の衰えを加速させてしまう理由の一つとなっています。

3つのうち1つでも当てはまるものがあつた場合はすでに筋力低下が始まっているかも…。



### 下半身の筋肉や関節を積極的に動かそう!

ロコモ・フレイル予防に有効的な対策の一つが運動とお伝えしてきましたが、その中でも特に下半身の筋肉や関節を動かす運動がおすすめです。特に太ももや股関節回りのストレッチ、自身の体重を負荷としたスクワットなどがお手軽で実践しやすいものとなっています。もしも膝や腰などに痛みがある場合は、ご自身のペースで椅子の立ち座りを繰り返す運動がおすすめ。体への負担を軽減することができます。無理なく続けやすいことから始めていきましょう!



### ●RIZAP 語録●

## 小さなことでも積み重ねが成功への鍵 体づくりも同じです

健康的に体づくりをする為には無理し過ぎない事。毎日の積み重ねが成功に導きます。

トレーナー 瀧 清吾



Copyright © 2022 RIZAP, Inc. All rights reserved.