

## 適切な運動“ロコトレ”のススメ

骨や筋肉などは毎日造りかえられています。健康な状態を保つためには、毎日動かして適切な負荷をかけることが必要です。ひざや腰が痛いからなどと、動かないでいると、それぞれの機能がますます低下してしまいます。

「ロコトレ」とは、ロコモーショントレーニングの略で、

ロコモの予防や改善のための運動のこと。

関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉をきたえましょう。

年齢や重症度など個々人の状態に合わせて

適切な運動を行うようにしてください。

※ 腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください。

やってみよう!  
自宅でお手軽ロコモ予防!

[ロコモ予防法を見る](#)

