

ロコトレを続けるヒケツ

「主役は自分」「無理をしない」

翌日に痛みや疲れが残らない程度に、毎日少しずつでも続けることが大切です。人と競う必要はまったくありません。無理をせず、年齢や重症度など個人の状態に合わせた運動を行いましょう。

“年だから”とあきらめず、“上手に体を使う”ことが大切。主役はあなた自身です。

※ 治療中の病気やケガがあったり、体調に不安のあるときには、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースでおこなひましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコモチャレンジ!推進協議会 公式動画
「ロコモーショントレーニング」のやり方はこちら

