月

立ち上がりテスト （測定日：　月　日）

開始時：両足＿＿cm　左足＿＿cm　右足＿＿cm
目　標：両足＿＿cm　左足＿＿cm　右足＿＿cm

歳代
前半・後半

目　標

運動メニュー

《例》
スクワット１０回、ヒールレイズ２０回、片足立ち左右１分、その他（ウォーキング・ラジオ体操など）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日
						体重50ｋｇ
						片足立ち１分
						○

お休みの日があったり、毎日同じ運動でなくても大丈夫！
自分なりにチェック表を使ってみましょう♪

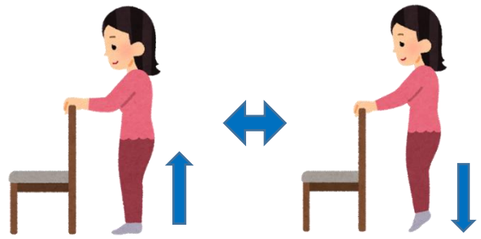
体重の変化や、実施した運動を記録してみましょう！
運動メニューができたら○をつけたり、自分なりの項目を作ってもOKです☆

ロコトレをやってみよう！

※注意
- 病気や痛みのある場合は医師に相談し、体調の悪い方は無理をしないようにしてください。
- 実施中に膝や腰等に痛みが出た場合は無理せず、中止してください。

ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力をつけます



☆ポイント
- バランスを崩しそうなときは椅子などに手をつきましょう
- 各動作４秒が目安です。
- １日１０回から始めましょう。

片足立ち

バランス能力をつけます

☆ポイント
- 壁や机などにつかまりながら行いましょう。
- 床につかないように片足を挙げます。
- 左右１分間ずつ、１日３回が目安です。

スクワット

下肢筋力をつけます

☆ポイント
- 肩幅より足を広めに足を広げる
- 膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- １日５・６回を３セット行うのが目安です。

１か月お疲れ様でした！

《　１か月やってみて　》

立ち上がりテスト

両足：＿＿ｃｍ
左足：＿＿ｃｍ
右足：＿＿ｃｍ
（測定日：　月　日）

《　取り組んでよかったこと・変化　》

《　これからも続けられそうなこと　》

〈 高齢者向け運動チェック表 〉　隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 わくわく部会（R２.２作成）