

大垣どこでも ロコモ体操

いろいろな場所で体操してロコモティブシンドロームを
予防しましょう

1 踵の上げ下げ 深呼吸



(前奏)

2 首を回す (左右4回)



《1番》 家でゴロゴロ すぐに弱る
骨や筋肉 関節痛む
そうなる前に 今やらなきゃ
ロコモ体操始めよう

5 上体を回す (左右4回)



《2番》 運動すれば いくつであれ
骨や筋肉 強くなるのさ
骨コツやろう 貯筋しよう
ロコモ体操続けよう

3 6 9

左へ ももを2回叩く 右へ 2回叩く 左へ 2回叩く 右へ 2回叩く



《1・2番》 自分で立とう 自分で持とう 自分で歩こう 体鍛え ロコモティブシンドローム防ごう

《3番》 自分で行こう 自分でやろう 自分で進もう 体鍛え ロコモティブシンドローム防ごう

4 スクワット (8回)



《1番》 まだまだ健康
毎日が幸せ
まだまだ長生き
人生を楽しもう

7 左右にスクワット 両腕を開く (8回)



《2番》 まだまだ健康
毎日が幸せ
まだまだ長生き
人生が輝くさ

8 片足立ち (左右4回)



(間奏)

10 スクワット (8回)



《3番》 大垣 どこでも
誰とでも集まって
みんなであつろう
笑顔の明日

11 スクワット 斜めに片足立ち (8回)



《4番》 明るく生きよう
そのまま わたしらしく
人生 自分の足で
歩もうよ

12 深呼吸 (4回)



(後奏)

※ロコモティブシンドローム：運動器（筋肉・骨・関節など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態。
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。