



簡単な運動習慣「ロコモトレーニング」で、ロコモ防止！  
「ロコトレ」チェックシート



山本整形外科では「ロコモ防止の手助け・指導」をさせていただきます。



毎日、簡単な運動「ロコモトレーニング」を実施するだけで、

**1ヶ月後には、確かな改善が実感できますよ!**

↑4回程度繰り返す



※「ロコトレ」を行った日付と、何分行ったかを記入して、ロコモチェックの際にお持ちください。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
初めから 週目	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分
	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分
初めから 週目	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分	立ち方 分
	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分	歩き方 分

週に一度、山本整形外科で  
**ロコモチェック!**

第 週目 判定	
立ち方	歩き方

第 週目 判定	
立ち方	歩き方

山本整形外科 担当医より一言

「ロコトレ」の詳しいやり方は  
うら面をご覧ください