

ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のために！

ロコモティブシンドローム—運動器症候群—とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

ロコチェックで思いあたることはありますか？



- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



- 家のなかでつまずいたり滑ったりする

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない



- 階段を上るのに手すりが必要である



- 横断歩道を青信号で渡りきれない



- 15分くらい続けて歩けない



**ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！**

*ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。



無理に試して、転んだりしないように注意してください。
また、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
注意! 場合などは、まず医師の診察を受けてください。

