

あなたは
大丈夫?

ロコモチェック

(ロコモティブシンドローム)



運動

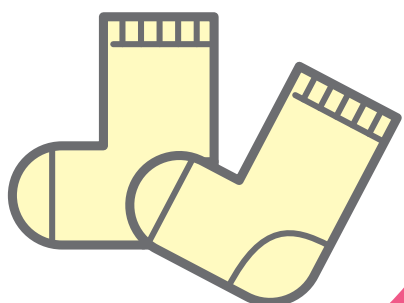
コース

意識一つで、
すべてが運動になる。

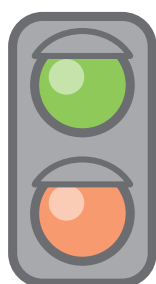
ロコモ
とは?

ロコモティブシンドロームの略。
「運動器の機能の低下」により要介護になる
リスクの高い状態になること。

①片足立ちで
靴下がはけない



②横断歩道を
青信号で
渡り切れない



③1km程度
(約15分間)を
続けて歩けない



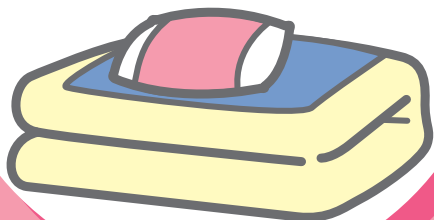
point!



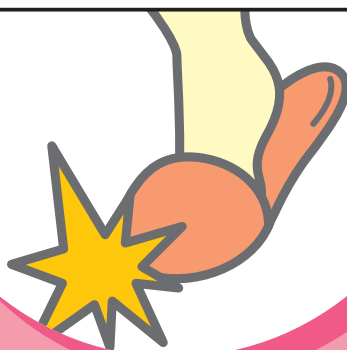
ひとつでも当てはまれば、ロコモの可能性あります!
「ロコトレ (ロコモーショントレーニング)」をはじめましょう。

④やや重めの
家事が困難

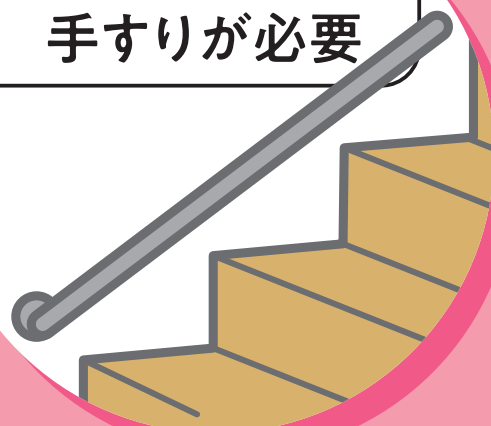
- 掃除機の使用
- 布団の上げ下ろしなど



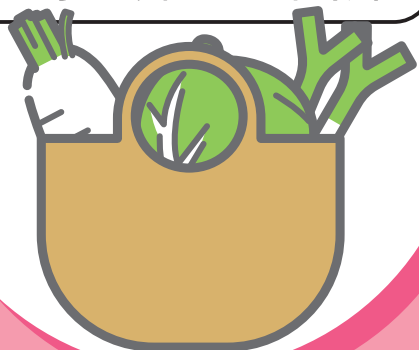
⑤家の中で
つまづいたり
滑ったりする



⑥階段を
上がるのに
手すりが必要



⑦2kg程度の
買い物をして
持ち帰りが困難



⚠ 注意

無理に試さず、転倒などけがに注意しましょう。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは、医療機関で相談してみましょう。