

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)



ロコモとは？ ロコモティブシンドロームの略。

「運動器の障害」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



5

家の中で  
つまづいたり  
滑ったりする



2

横断歩道を  
青信号で  
渡り切れない



6

階段を  
上がるのに  
手すりが必要



3

1km程度  
(約15分間)を  
続けて歩けない



7

2kg程度の  
買い物をして  
持ち帰りが困難



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



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。

ひとつでも当てはまれば、ロコモの可能性が  
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。



健康づくり  
推進宣言

運動コース<sup>6</sup>

