

ロコモティブシンドローム (ロコモ)

ロコモティブシンドロームってなに？

ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ)とは、筋肉、骨、関節といった運動器に障害がおり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

「よくつまずく」、「手すりを使わないと階段が昇れない」など「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったらロコモの始まりかもしれません。

このような状態のまま何もしないでいると、介護が必要になったり、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。

いつまでも健康に生活するためには、**ロコモを予防**することがとても大切です。

7つのロコチェック

～ロコチェックで思いあたることはありませんか？～

1

チェック欄



家の中で
つまずいたり
滑ったりする

5

チェック欄



15分くらい
続けて歩けない

2

チェック欄

片脚立ちで
靴下がはけない



6

チェック欄

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



3

チェック欄



階段を上るのに
手すりが
必要である

7

チェック欄



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)

4

チェック欄

横断歩道を
青信号で
渡りきれない



ひとつでも当てはまれば、
**ロコモーション
トレーニング**

を始めましょう!!

