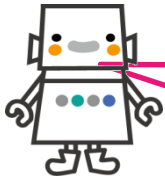


Vol.7 ロコモになっていませんか？

文責：健康運動指導士 管理栄養士 江夏



ロコモ（ロコモティブシンドローム）って何ですか？

ロコモは「筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板」の障害によって「立つ、歩く」といった機能が低下した状態になることです。

ロコモになると、身体がふらつきやすくなることで転倒や骨折を起こしやすくなります。



ロコモ度テストはどんなもの？

移動機能（立つ・歩く・走る・座るなど移動に関わる機能）を確認するためのテストです。3つあり、その中で身近な物で体験（*判定ではない）できる内容をご紹介します。

体験してみよう！

*テストは全部で3つあり、総合的かつ正確に行い判定する必要があります。そのため、ここに挙げている内容は一部であり、判定できるものではありませんので、詳しくは、ロコモ チャレンジ！ 推進協議会HPをご覧ください。

立ち上がりテスト

いすから、反動をつけずに片足で立ちあがり3秒保持できますか？



＊高さの目安：ソファ（38～40cm）、階段2段分（36～46cm）、一般的な机の椅子（約45cm）＊

はい

ロコモの可能性は低い

いいえ

移動機能の低下が始まっている状態、ロコモの可能性がある

ロコモがきっかけで・・・

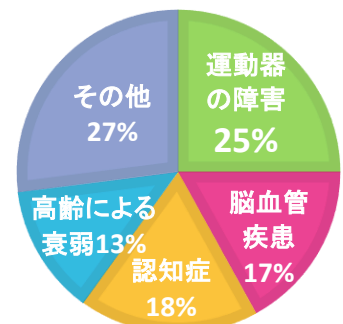
介護が必要になった主な原因は、運動器の障害（関節疾患、骨折・転倒、脊髄損傷）が全体の25%を占めています。



ロコモ予防！

日常生活や運動で身体を動かし、「立つ」「歩く」機能を維持しましょう！

介護が必要になった主な原因



平成28年厚生労働省国民生活基礎調査より

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。