

ロコモティブシンドロームって何？

骨・筋肉・関節が**衰える**

立ちにくい

歩きにくい

階段が辛い

寝たきりや要介護の主な原因とされている！

骨や関節が変形している人は注意！

骨や関節の病気

バランス能力の
低下

筋力の低下

骨や関節が不安定になることで
転びやすくなってしまおう！

口コモチェック

①片足立ちで靴下がはけない。



②家の中でつまづくことがある。



③手すりがないと階段が上がれない。



④掃除機の使用、布団の上げ下ろしが困難。



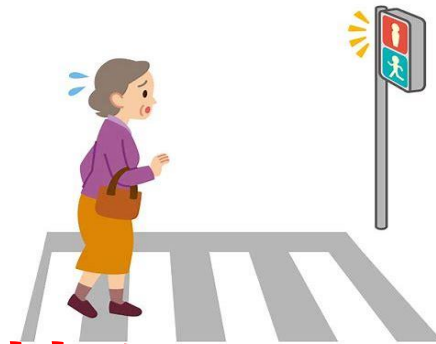
⑤ 1ℓの牛乳パックを2つ買った後、
持ち帰るのが困難。(2kg程度)



⑥ 15分程度歩き続けることが出来ない。



⑦ 横断歩道を青信号を渡り切れない。



1つでも当てはまる場合はロコモの可能性あり！

別紙の体操をチェック！

