

ロコモティブシンドローム

運動器の
生活習慣病

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)を ご存知ですか？



骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。この状態がロコモティブシンドローム(略して「ロコモ」)です。

7つの ロコチェック

1

片足立ちで
靴下がはけない
動作をしながらの
バランス能力



2

家の中で
つまづいたり
滑ったりする



3

横断歩道を
青信号で
渡りきれない
歩行速度が
遅くなる



4

階段を上がる
のに手すりが必要である



5

15分くらい
続けて
歩けない
1kmくらいを想定



6

2kg程度の
買い物をして
持ち帰るのが
困難である



7

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



ひとつでも
あてはまれば
ロコモの可能性が
あります

無理に試して、転んだりしないように注意してください。
また、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は、まず医師の診察を受けてください。