

元気元気レター

第12号(平成27年1月発行)

発行
滋賀県湖東健康福祉事務所
(彦根保健所)
健康づくり担当

ロコモティブシンドロームって何？

「足腰が弱ったなあ・・・」

これがロコモティブシンドローム(ロコモ)の始まりです。ロコモとは運動器の障害(変形性関節症、脊椎症、骨粗しょう症、骨折など)により要介護になるリスクの高い状態のことです。全国で約800万人がロコモであると推計されています。

まだまだ大丈夫。って油断大敵！！早い人で40歳代で始まる人も！！

あなたもロコモチェック！！

7つの項目が目安です、1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があると考えられます。

- | | |
|---|--------------------|
| 1 | ・片足立ちで靴下がはけない |
| 2 | ・家の中でつまづいたり、滑ったりする |
| 3 | ・階段を上るのに手すりが必要 |
| 4 | ・横断歩道を青信号で渡りきれない |
| 5 | ・15分くらい続けて歩けない |
| 6 | ・2kg程度の買物の持ち帰りが困難 |
| 7 | ・家の中のやや重い仕事が困難 |

* 当てはまる場合は、まず整形外科医による正しい診断を受けることをお勧めします。

今日から
始めよう！
「ロコトレ」



※ロコモのレベルには個人差があるので、詳しいやり方、回数などは医師と相談してください