

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome : 運動器症候群)

ロコモティブシンドローム (略してロコモ) は、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、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。

7つのロコチェック

7つのロコチェックのうち1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

日常生活に運動を取り入れ、またこの機会に食生活も見直しましょう。

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
手すりが必要である



4

家のやや重い仕事
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろし
など)が
困難である



5

2kg程度の買物
(1リットルの
牛乳パック
2個程度)をして
持ち帰るのが
困難である



6

15分くらい、
続けて
歩けない



7

横断歩道を
青信号で
渡りきれない

