

ロコモーションチェック(ロコチェック)

ロコモの予防には早期発見が重要です。運動機能の低下は、徐々に進行することが多いことからまず自分で気づくことが大切です。

7つの
ロコ
チェック

ロコチェックで思い当たることはありますか？

家のなかで
つまずいたり
滑ったりする



15分くらい
続けて歩けない



片脚立ちで靴下が
はけない



2kg程度の買い物を
して持ち帰るのが
困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



階段を上る
のに手すり
が必要である



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)



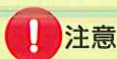
横断歩道を
青信号で
渡りきれない



ひとつでも当てはまれば、ロコモである
心配があります。
今日からロコモーショントレーニング
(ロコトレ)をはじめましょう!

●ロコトレの詳しいやり方はこのページを
開いたところにあります。

出典:ロコモパンフレット2010年度版(公益社団法人 日本整形外科学会)改稿



注意

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、最近悪化している場合などは、まず医師の診察を受けてください。

ロコトレ
開いて下さい