

いつまでも元気に歩き続けたいあなたのために

ロコモチェックのご案内

～測って目指そう健脚生活～



料金 1回 **2,750円**(税込価格)

検査時間 約**20分**(問診・測定)

※定期健診や人間ドックのオプションとしてもお申込みいただけます

☑ **ロコモとは**

加齢によって運動器に障害が生じる「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称です。筋肉や骨、関節などの運動器の衰えにより身体が思うように動かなくなり、日常生活が困難になります。更に転倒などのケガで寝たきりになるリスクも高まります。

☑ **ロコモチェックについて**

普段の生活にロコモの症状が表れていないかをチェックする問診と、実際に足腰の力や運動能力をチェックする測定をおこないます。測定した数値で、現在または将来のロコモティブシンドロームになる危険性を判定します。



たしかめましょう健康
公益財団法人 **神奈川県予防医学協会**

ロコモチェック



✓ 検査の内容

1 問診

ロコモ25

ここ1か月間に感じた膝や腰の痛み、日常生活で身体が動かしにくかったことなど 25 の質問で症状をチェックします



2 測定

立ち上がりテスト

片脚または両脚で4段階の高さから立ち上がることができるかで下肢筋力の衰えをチェックします



3 測定

2ステップテスト

できる限り大股で2歩進んだ歩幅を測り、下肢の筋力やバランス能力、柔軟性などの歩行能力をチェックします



4 測定

下肢筋力測定

イスに固定された測定器付きの脚ベルトを片脚に装着し、脚の伸展筋力をチェックします。



✓ こんな症状、ロコモかも？

ロコモは年齢とともに少しずつ進行していきます。「たまたま疲れているだけ」「一晩寝ればまた戻るでしょ」と日常生活に表れるロコモの症状に気づかないふりをしていませんか？

下記の7つの症状に1つでも当てはまればロコモの心配があります。



もしロコモの症状が表れていたとしても適切な運動習慣を身に付けることで予防・改善ができます。当協会でも運動教室を開催しておりますので詳しくはお問合せください。