健康寿命をのばすため

運動機能をチェックしよう！

「腰が痛い」「ひざが痛い」「駅の階段がおっくうだ」
このような心あたりはありませんか？
年齢に関わらず、すでに**ロコモ**になっているかもしれません。

ロコモとは？

「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを
ロコモ（ロコモティブシンドローム）と言います。

日常生活に支障はないと思っていてもロコモになっていたり、
すでに進行したりしている場合が多くあると言われています。
また、高血圧など生活習慣病のある人は、比較的若い頃から
ロコモの原因となる病気にかかりやすいとも言われています。

ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが
高くなります。

ポイント

すでにロコモである場合も、ロコモを進行させないことが、
重要です。
いつまでも歩き続けるために、運動機能を維持させて
健康寿命を延ばしていくことが大切になります。

自分がロコモかどうか、
裏面にある『ロコモチェック』で確認してみましょう！

ロコモチェック
～1つでも当てはまったら要注意！～

７つのロコモチェック

- ☐ 1. 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 2. 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 3. 階段を上がるのに手すりが必要である

- ☐ 4. 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）
- ☐ 5. 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）

- ☐ 6. 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

上記７つのうち１つでも当てはまったら、
運動機能が衰えている恐れがあります。
筋肉の元となるたんぱく質を意識して摂りましょう。

参考文献：日本整形外科学会　ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

エスシーグループ