

ストップ!

みやざま 

ロコモ

ロコモを予防して
健康長寿
日本一!

- 知って・防いで 健康長寿 -

ロコモとは?

運動器の障がいのために、
立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態を
「**ロコモティブシンドローム** (通称:ロコモ)」
といいます。進行すると介護が必要になるリスク
が高くなります。



こんな状態は
要注意!

7つのロコチェック

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 片脚立ちで
靴下がはけない | 家の中でつまずいたり
すべったりする | 階段を上がるのに
手すりが必要である | 家のやや重い仕事
が困難である | 2kg程度の買物物
をして持ち帰るのが
困難である
<small>※1リットルの牛乳パック
2個程度</small> | 15分くらい続けて
歩くことができない | 横断歩道を青信号
で渡りきれない |

引用:ロコモ チャレンジ!推進協議会WEBサイト

くわしくは
宮崎県健康長寿サポートサイトへ

1つでも が当てはまれば「ロコモ」の可能性が
あります。
今日からトレーニングを始めましょう。



宮崎県