



# ロコモティブシンドローム（ロコモ）をご存知ですか？～ロコモ健診のすすめ～

骨、関節、筋肉などの“運動器”の働きが衰え、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりしている状態、あるいはそのリスクが高い状態をロコモティブシンドローム～運動器症候群～と言います



## <ロコモ自己チェック> (2009.10.15改訂)

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を昇るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家の中のやや重い仕事が困難である

\*\*\*一つでも当てはまれば「ロコモ」\*\*\*

## あなたもロコモ健診を受けて、早めにロコモ予防をしよう！

### 検査項目:

1. 身体計測、栄養調査
2. 骨密度(DEXA): 腰椎、大腿骨
3. 重心動揺検査(平衡状態)
4. 体力測定(筋力、脚筋力、筋持久性、柔軟性、平衡性)

### 指導内容:

1. 運動(ロコトレ)
2. 姿勢矯正
3. 歩行の仕方
4. 食事・生活指導
5. 評価表作成

担当スタッフ: 日本医師会健康スポーツ医(稲次潤子)  
理学療法士、保健師、看護師、栄養士等。

オープニングプライス

モ

費用: 6500円(ロコモ オーゼロ)

「スマイル・ランニング」(有森裕子と共著)の著者による全国初(インターネット調査2009.11)の健診！  
全国に先駆け、11月よりスタートしました。

<健診日> **金曜日午後。**

第2、第4金曜日を基本実施日とします。適宜追加実施しますので、お問合わせ下さい。

Re-invigoration



Palliation

Wellness

お申し込み、お問い合わせは、電話047 (391) 5500

保健、医療、福祉を包括した  
高齢社会に貢献する医療を実践する

松戸市立福祉医療センター東松戸病院

松戸市高塚新田123番地の13

健康、再活性化、緩和を目指す、  
病院のロゴマークです