

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を
ロコモティブシンドローム (略称：ロコモ 和名：運動器症候群) 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

ロコモ・フレイル予防で心もからだも健康長寿

歩ける喜び

ロコモ・フレイル

予防



ひとつでも当てはまればロコモである心配があります

あなたは大丈夫？
7つの
ロコチェック

1



片脚立ちで
靴下が
はけない

2



家の中で
つまずいたり
すべったりする

3



階段を上げるの
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

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

宮崎県医師会・宮崎県医師国民健康保険組合

監修：宮崎大学医学部附属病院 病院長 帖佐 悦男



こちらから
ダウンロードできます