

やってみよう！ ロコモチェック



「ロコモ」=ロコモティブシンドロームは、運動機能の低下を示します。
以下の7つのセルフチェックのうち、1つでも当てはまるとその可能性
があると言われています。

栄養状態の改善や適切な運動を行うことにより、運動機能の改善を図
ることができるとされています。

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
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

残念ながら該当項目があった方は・・・

普段から少し簡単な運動を取り入れるように
しましょう(散歩 椅子からの立ち上がり 等)
継続が出来るラジオ体操などもおすすめです！

図：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から引用

皆様の健康づくりに役立てられる情報を随時展開していきます！

リハビリテーション科 SDGsワーキング

