


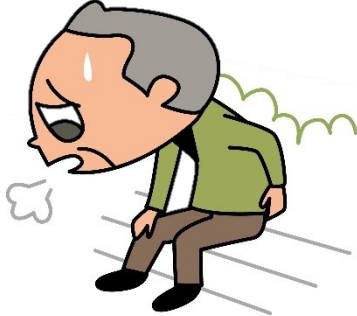





# ロコモティブシンドローム(ロコモ)

## ロコチェック

ロコチェックとは、骨や筋肉、関節などの運動器が衰えていないかを7つの項目でチェックできる簡単なテストです。7項目のうち、ひとつでも当てはまればロコモティブシンドロームの心配があります。

<input type="checkbox"/>	1. 片脚立ちで靴下がはけない 	<input type="checkbox"/>	5. 2kg程度(牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である 
<input type="checkbox"/>	2. 家の中でつまずいたりすべったりする 	<input type="checkbox"/>	6. 15分くらい続けて歩くことができない 
<input type="checkbox"/>	3. 階段を上るのに手すりが必要である 	<input type="checkbox"/>	7. 横断歩道を青信号で渡り切れない 
<input type="checkbox"/>	4. 家のやや重い仕事が困難である 	<p><b>みなさんはいくつチェックが つきましたか？</b></p> <p>出典：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 社会福祉法人安城市社会福祉協議会地域福祉課</p>	