

今すぐチェック！
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）あなたは大丈夫？

ロコモティブシンドロームとは？

主に加齢により、筋肉・骨・関節などの運動器の機能が衰えていく事により、要介護となる危険性の高い状態の事をいいます。ロコモティブシンドロームには7つのチェック項目があります。



- | | |
|---|-------------------------------------|
| ① 家のなかでつまずいたり滑ったりする
下垂足などの下腿筋力低下や脊髄症による下肢の痙性 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ② 階段を上るのに手すりが必要である
膝などの関節痛や片脚での自重支持筋力 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ③ 15分くらい続けて歩けない
間欠性跛行（1kmくらいを想定） | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
歩行速度（秒速1mあれば渡れる） | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑤ 片脚立ちで靴下がはけない
動作をしながらのバランス能力 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑥ 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2個程度 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ⑦ 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 | <input checked="" type="checkbox"/> |

ひとつでも当てはまる方は介護保険（介護予防＝要支援）に当てはまります！

何歳になっても元気に楽しく過ごすためには「立って歩ける」「転ばない」が大切です。
寝たきりになるまえに介護予防トレーニングをしましょう！

