

知っておこう！
転倒予防情報

～ 運動編 ～

知っていますか？ ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム【＝運動器症候群（和名）】とは、運動器の障害のために、移動能力の低下をきたし、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態となること

運動器とは…

身体を支え動かすための 骨・筋肉・関節 などの全ての総称です

関節の疾患や骨折が原因で、介護認定を受ける人が増えてきており「**ロコモは、メタボに続く日本の新たな国民病**」といわれています。

ロコモについて知り、予防していきましょう



ロコモチャレンジ

あなたは
大丈夫？

1つのロコチェッ

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります

1



□ 片脚立ちで
靴下がはけない

7



□ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、
布団の上げ下ろし等）が困難である

2



□ 家のなかでつまずいたり
滑ったりする

6



□ 2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である

3



□ 階段を上るのに
手すりが必要である

5



□ 15分くらい続けて
歩けない

4



□ 横断歩道を青信号で
渡りきれない