

まずは



一生自分の足で歩くために



ロコモティブシンドロームを知ろう!

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?

運動器に**障害**が出て、
移動機能が**低下**した状態

運動器…骨や筋肉、関節などが連携して
体を動かす仕組み

移動機能…立つ・歩く・座るなどの機能

ロコモが進行すると…

将来、**介護が必要になるリスク**が高まります!



なぜなら…

要支援・要介護の原因の上位は**運動器の障害**だから!

要支援の原因…**第1位「関節疾患」** **第3位「骨折・転倒」**

要介護の原因…**第3位「骨折・転倒」**

厚生労働省「国民生活基礎調査」
2022(令和4)年より



でも、
まだ40代だし…



ロコモって
高齢者が
なるんでしょ?

骨や筋肉は**40歳頃**から衰え始め、
50歳を過ぎた頃から急激に低下します。

早めのロコモ対策が必要です!



7つの
「**ロコチェック**」で
確かめよう!

まずは、運動器が衰えて
いないかチェックして
みましょう。

1つでも当てはまったら
ロコモの可能性あり!

<p>01 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>02 家の中でつまずいたりすべったりする</p>	<p>03 階段を上るのに手すりが必要</p>	<p>04 家のやや重い仕事が困難</p>
<p>05 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難</p> <p>1リットルの牛乳2個程度</p>	<p>06 15分くらい続けて歩けない</p>	<p>07 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>	<p>check!</p>

ロコモは回復可能です!

1つでも当てはまっていたら…

生活習慣(運動や食事)を見直して、ロコモ対策に取り組みましょう。

