

健康ぷらざ

No.339

企画:日本医師会

”ロコチェック”をしてみましょう。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)、通称”ロコモ”とは

「運動器の障害のために要介護になっていたり、なる危険の高い状態」のことです。

”ロコチェック”の7項目のうち

思い当たるものはありますか？

一つでも日常的に当てはまれば

”ロコモ”の可能性ががあります。

将来、介護が必要になったり、また、

寝たきりにならないために、

その初期に自分で気づくことが大切です。

ロコチェックに該当し、動くとき痛みを感じたり、

生活に支障を来している場合は、

かかりつけの医師に相談し、

早めの対策を立てましょう。

①

片脚立ちで靴下をはけない



②

家のなかでつまずいたり滑ったりする



階段を上るのに手すりが必要である

③



7つのロコチェック

※ロコチェックはロコモーションチェックの略です。
社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2010年度版より転載。

⑦

家のやや重い仕事
困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



⑥

2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



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



指導：名戸ヶ谷病院 副院長 大江 隆史

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。