

あなたも当てはまっているかも!?

皆さんはロコモ(ロコモティブシンドローム)をご存知ですか？

ロコモとは、骨や筋肉が衰えることで長く歩けない、立ってられないなど身体の機能が低下している状態のことを言います。

あなたがロコモか下の表を使って見てみましょう。1つでも当てはまればロコモの心配が、、、。

当てはまった人は筋肉をつけるための運動を習慣化する必要があります。

自分に合った運動を無理のない範囲で行うようにしましょう！



- ① 片足立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまづくことがある
- ③ 重いものを持つ(使う)動作ができない
- ④ 手すりがないと階段を上がれない
- ⑤ 15分以上歩くことができない
- ⑥ 2kgくらい(水2L)の買い物をして家まで持ち帰ることができない
- ⑦ 青信号の間に渡り切れない

のかおい整形外科では
運動リハビリを
推奨しています！



	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日：水曜、日曜、祝日 ▲：9:00~13:00							



 のかおい整形外科

茨城県筑西市 関本下 1922-1

☎ 0296-21-5880

詳しくは

**運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
などあれば、当院にお問い合わせください。
ホームページもあります!!**