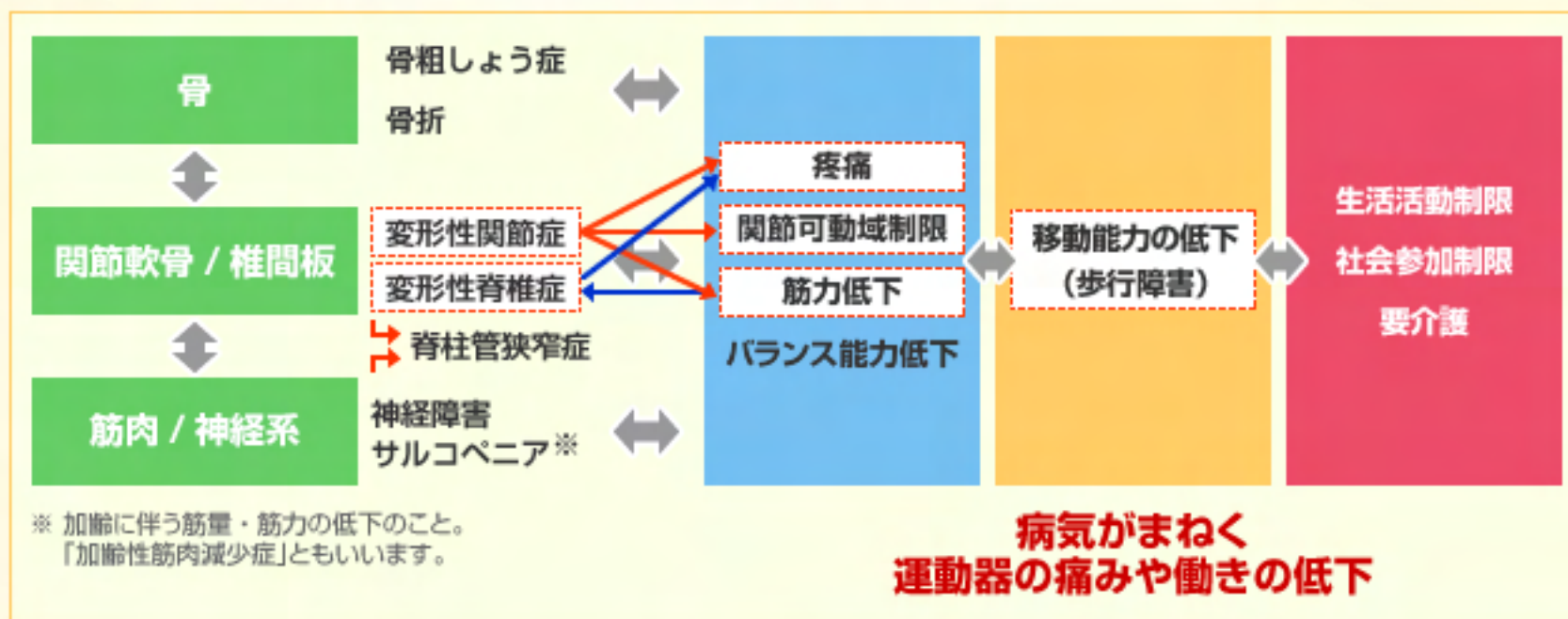


ロコモの概念（関連と進行）



これらの原因は互いに関連しています。例えば、ひざが痛い人は活動量が減って筋力も低下してきますし、腰や股関節にも痛みが出てきます。ちょっとしたつまづきや関節の痛みと思っていたものが、いつの間にか進行し要介護への第一歩になることも…。ロコモの予防のためには、それぞれの病気の治療だけでなく、全身の状態を改善し、生活の質を保つようにすることが重要です。