

あなたは大丈夫？ 自宅でできるロコチェック。

あなたが「ロコモティブシンドローム」かどうか、チェックしてみましょう。

下の7項目が目安とされています。これらの項目は、バランス能力や筋力、歩行能力や持久力をチェックするもので、**1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配があると考えられます。**

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）の持ち帰りが困難
- 7 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難



※ あてはまる項目がある場合は、まず整形外科医による正しい診断を受けることをお勧めします。

戻る

▶ ロコモ度テストで詳しくチェックしましょう。

次へ