

ロコモ度テストとは？

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成っています。

「ロコモ度テスト」は移動機能を確認するためのテストです。

ロコモ度テスト①

立ち上がりテスト

下肢筋力をしらべる



ロコモ度テスト②

2ステップテスト

歩幅をしらべる



ロコモ度テスト③

ロコモ25

身体の状態・生活状況をしらべる



運動器能力の衰えは自分でも気がつかないうちに、ひそかに進行していきます。

定期的にロコモ度をチェックしましょう。

そして、将来に備え、手軽にできるロコモ対策を始めましょう。

また、すでに足腰などに痛みや違和感がある場合には、早めに医療機関に相談しましょう。



戻る



次へ