

ロコモ度テストとは？

「ロコモ度テスト」は、**年代平均値***と比べ、**現在の自分の移動能力を確認するためのテスト**です。3つのテストの結果が1つでも年代平均値に達していない場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

※「明らかな運動器疾患を持たない方」の年代平均値です。

ロコモ度テスト①

立ち上がりテスト ▶

ロコモ度テスト②

2ステップテスト ▶

ロコモ度テスト③

ロコモ25 ▶

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