

今すぐチェック! ロコモティブシンドローム(運動器症候群)あなたは大丈夫?

○ロコモティブシンドロームとは?

主に加齢により、筋肉・骨・関節などの運動器の機能が衰えていく事により、要介護となる危険性の高い状態の事をいいます。
ロコモティブシンドロームには7つのチェック項目があります。



- ① 家のなかでつまずいたり滑ったりする
下垂足などの下腿筋力低下や脊髄症による下肢の痙性

- ② 階段を上るのに手すりが必要である
膝などの関節痛や片脚での自重支持筋力

- ③ 15分くらい続けて歩けない
間欠性跛行(1kmくらいを想定)

- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
歩行速度(秒速1mあれば渡れる)

- ⑤ 片脚立ちで靴下がはけない
動作をしながらのバランス能力

- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
1リットルの牛乳2個程度

- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である。
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまる方は介護保険(介護予防=要支援)に当てはまります!

何歳になっても元気に楽しくすごすためには「立って歩ける」「転ばない」が大切です。

寝たきりになるまえに介護予防トレーニングをしましょう!