

ロコモ健診のご案内

●『ロコモ』という言葉をご耳にしたことがあるでしょうか？

身体の中でも、とくに運動とかかわりの深い部位は「骨」「関節」「筋肉」です。加齢とともに、下肢を中心にこれらの部位の機能が衰えてくると、立ったり座ったりするのがつらくなり、ついには「歩く」という人間の基本動作さえままならなくなってしまいます。その危険性が高まった状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」といいます。

こんな状態は要注意！
チェックしよう
**7つの
ロコチェック**

- 片脚立ちで靴下をはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度[※]の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：ロコモパンフレット2015年度版より

【検査内容】

- ☆身体計測
- ☆骨密度検査(DEXA) (レントゲンで測定します)
- ☆ロコモ度テスト
 - 立ち上がりテスト(下肢の筋力を調べます)
 - 2ステップテスト(歩幅を調べます)
 - ロコモ25(質問票)
(身体の状態・生活状況を調べます)
- ☆医師の判定(結果説明)
- ☆運動・保健指導



【健診実施日時】 月曜日～金曜日 午後1時30分～ 予約制

料金 5,400円(税込)

※『ロコモ健診』単独でも受診できます

<注意事項>

- ・腰痛や膝関節痛のある方、骨密度が基準値以下の場合は、ロコモ度テストは実施しません。(骨密度を実施した場合は、3,900円(税込)がかかります。)
- ・運動に適した服装、靴でお越しください。

ご予約・お問い合わせ

長野県立信州医療センター 健康管理センター 026-246-5544(直通)