

7つのロコモチェック

思い当たることはありますか？
1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。
まずはチェックしてみましょう！

☐

片脚立ちで
靴下がはけない

☐

家の中で
つまずいたり
滑ったりする

☐

階段を上るのに
手すりが
必要である

☐

家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど)

☐

2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1ℓの牛乳パック2個程度)

☐

15分くらい
続けて歩けない

☐

横断歩道を
青信号で
渡りきれない



今日から
ロコモ対策を
始めましょう！



1からわかるロコモ

検索



チェック日

年

月

日