

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

チェック日 年 月 日