

ロコモ健診

「立つ」「歩く」
などの
身体能力を
調べます。

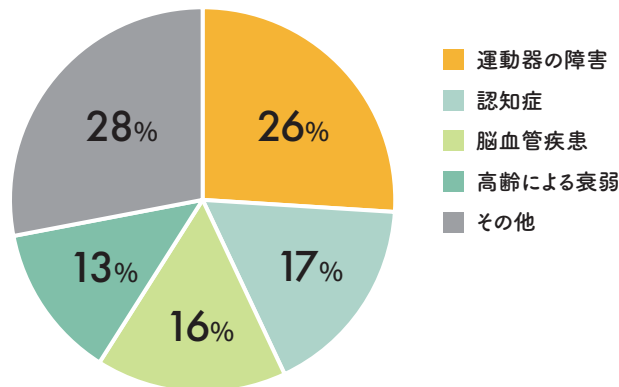
検査料金 3,850円(税込) ※毎月第2木曜を除き実施可

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

運動器(骨・関節・筋肉等)の障害のために、立つ・歩くといった移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)と言います。

ロコモが進行すると、将来の介護リスクが高くなります。40歳以上の5人に3人がロコモ予備軍と言われています。自分は大丈夫、日常生活に支障はないし…と想着いても、ロコモになっていたりすでに進行している場合があります。若い人もロコモに注意が必要です。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう!



介護が必要になった原因

厚生労働省国民生活基礎調査2022年より作成

いつまでも自分の足で歩くために早めの健診が必要です

■ 自覚症状がなくても要注意

■ 若い方もロコモに要注意

ロコモ度テスト

ロコモ度判定

ロコトレ

食生活でロコモ対策

ロコモ度テスト1 立ち上がりテスト (下肢筋力をしらべる)



ロコモ健診は、移動動作のテストや身体移動に関わる種々の検査を行って、運動器症候群の程度を調べます。

早い段階から自身の運動機能をチェックして、機能の維持・回復をはかることで健康寿命を延ばし元気に生活しましょう。

ロコモ度テスト2 2ステップテスト (歩幅をしらべる)

$2\text{歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2\text{ステップ値}$



ロコモ健診の
お問い合わせ

宇都宮東病院 健診センター 予約受付

直通 TEL.028-683-5771

受付
時間

月・水・木・金 9:00~16:00
火・土 9:00~12:00