

new コース 「ロコモドック」のご案内

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」とは、主に加齢や生活習慣が原因で骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、『立つ』『歩く』などの動作が困難になっていくことをいいます。ロコモが進行してしまうと、将来、介護が必要になったり寝たきりになったりするリスクが高くなります。ロコモを未然に防ぐ為には現在の身体の状態を知ることは大切です。健康寿命を延ばすために「ロコモドック」を受診しませんか？



現在の運動器の状態をチェック！

あなたに合った
ロコモ対策をお教えします！

1つでも当てはまったらロコモ予備軍かも！？ 7つのロコモチェック



1 片脚立ちで靴下がはけない



2 家の中でつまずいたりすべったりする



3 階段を上がるのに手すりが必要である



4 家のやや重い仕事に困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）



5 2 kg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）



6 15分くらい続けて歩くことができない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。
1つでも当てはまればロコモの心配があります。

※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

（公益社団法人 整形外科学会「ロコモパンフレット2020年度版」より）

検診内容

- ロコモ度テスト
- 骨密度粗測定
- FRAX（骨折リスク評価）
- 体組成測定
- 筋力テスト
- 片足起立検査
- 理学療法士による動作チェック・アドバイス
- 日本整形外科学会専門医による判定結果説明



[所要時間]
およそ 1 時間

実施日

第3
月曜日
午後2時

第2・4
火曜日
午後2時

完全予約制

「ご予約・お問い合わせ窓口」へお電話にてお申込みください。

料 金

8,800 円（税込）

自分の身体について考えてみませんか？
健康維持のために、**自分の体力を
よく知ることも**大切です！



注意事項

- ◎ 医師から運動を制限されている方、主治医がいる方はロコモドックを受けて良いか相談した上で、お申し込みください。
- ◎ 痛みや関節の疾患等がある方、骨密度が基準値以下の場合には実地できない検査項目がありますので、ご了承ください。
- ◎ 素足で行う測定がございます。動きやすい服装・靴でお越しください。

ご予約・お問い合わせ窓口

TEL. 0274-24-3111 (代) [予約受付時間] 平日 13:30~17:00
医療法人社団 三思会 くすの木病院 健康増進課 人間ドック担当 宛
〒375-0024 群馬県藤岡市藤岡607-22 <https://www.kusunoki-hp.com/>