



医療法人菊郷会 **愛育病院**

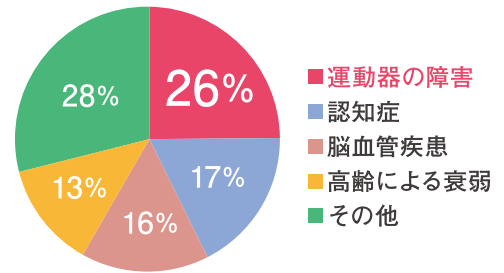
「立つ」「歩く」
などの
身体能力を
調べます。

ロコモ健診 を始めました。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは

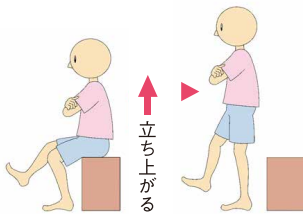
骨・筋肉・関節などの運動器の障害によって、立つ・歩くなどの身体能力(移動機能)が低下した状態を、**ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**といいます。ロコモとはこの略称です。加齢とともにロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。介護が必要となる原因で最も多いのは、転倒・骨折や関節疾患などの運動器の障害によるものとされています。

また、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・・・と思っても、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。

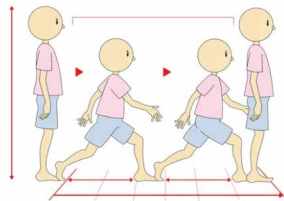


介護が必要になった原因
厚生労働省年国民生活基礎調査2022年より作成

早期にロコモに気づき、予防することが大切です



立ち上がりテスト
立ち上がって3秒間保持



2ステップテスト
2歩幅÷身長=2ステップ値

ロコモ健診は、移動動作のテストや骨密度測定など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。

ロコモ健診 の内容

身体測定、ロコモ度テスト(ロコモ25・立ち上がりテスト・2ステップテスト)、
下肢筋力測定、歩行解析^(※)、骨量検査(DEXA法)[※]骨粗しょう症の検査、
レントゲン検査(腰椎・両膝)、医師の診察(結果説明)

完全
予約制

- 料 金 / **5,500円**
- 実施曜日 / 金曜日13:00～ ● 所要時間 / 約2時間

(※)歩行解析は北海道大学及び協力医療機関との共同研究となります(みんなの歩行研究プロジェクト)。歩き方から健康状態を把握する方法を開発するために、多くの方の歩行動画と診療情報を集めて解析しています。個人が特定されない状態で歩行データ等を使用させていただきますので、あらかじめご了承ください。医療の発展のためにご協力をお願いいたします。

ロコモ健診のご予約は
(健診事業部直通)

TEL **011-563-2212**



▲詳しくはコチラ!



医療法人菊郷会 **愛育病院**

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25-2-1
TEL.011-563-2211 FAX.011-522-1691

