

# ロコモティブシンドローム を知っていますか？

## 将来の寝たきりを今から防ごう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群 通称ロコモ)とは、運動器(骨、関節、筋肉など)の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどが困難な状態の事をいい、進行すると要介護状態や寝たきりになるリスクが高くなります。



ロコモ予備軍を早期にチェックし、対策を行う事により、

生命寿命と健康寿命の差を縮める事が「ロコモ健査」の目的です。あなたも自分のロコモ度をチェックして、健康寿命を延ばしましょう！



「ロコモ健査」で、あなたと、大切なご家族の方の筋力を調べてみませんか！

[裏面をご覧ください](#)

STOP!



平成29年10月5日(木)より始めます!

# ロコモ健査

## 通称名：ピンシヤン！チェック

※ ピンシヤン・・・年齢の割に元気でしっかりしている様

### 【対象者】

- ◆ 寝たきりを予防し、生き活きとした老後生活をおくりたい方
- ◆ 腰、股関節、膝関節に不安をお持ちな方 ◆ 骨粗鬆症が心配な方
- ◆ 現在の運動機能を評価しておきたい方（若年層でも可です）

### 【申し込みと健査時間】

- ◆ 申し込み方法：電話による予約制 ☎0736-64-0061  
 予約受付開始日・・・平成29年9月5日(火)より  
 予約受付時間・・・月～金曜日の9時～17時
- ◆ ロコモ健査時間：平成29年10月5日以降、毎週木曜日15時15分より(受付時間は15時より)
- ◆ 健査所要時間：60分程度

### 【ロコモ健査項目】



FRAX

骨折リスク評価ツール

筋肉・脂肪量の部位別測定

立ち上がりテスト

2ステップテスト

ロコモ25

ロコモスキャン

※検査結果を基にリハビリ専門職からの説明と運動実践指導を行います。

### 【オプション健査】

- ◆ 骨密度測定健査(腰椎と大腿骨近位部を測定)
- ◆ 血管年齢健査(手と足の血圧の比較や脈波の伝わり方を調べることで動脈硬化の程度や早期血管障害を検出)



血管年齢健査

### 【料金】

- ◆ ロコモ健査 3,000円(税別) 3,240円(税込)
- ◆ 骨密度測定健査 4,500円(税別) 4,860円(税込) ※オプション
- ◆ 血管年齢健査 1,000円(税別) 1,080円(税込) ※オプション

### 【注意】

- ◆ 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健査を受けてよいか相談した上でお申し込みください。
- ◆ 心臓ペースメーカー使用者は、InBody測定ができません。
- ◆ InBody測定は素足で測定します。タイツの着用は避けください。
- ◆ 読み書きに眼鏡等必要な方はご準備ください。◆ 運動に適した服装と靴でお越しください。

【ホームページ】 “ロコモ健査” で検索

貴志川リハビリテーション病院