

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

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。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

チェック欄

|   |   |  |                          |
|---|---|--|--------------------------|
| 1 |    | 家の中でつまずいたり滑ったりする                             | <input type="checkbox"/> |
| 2 |    | 階段を上るのに手すりが必要である                             | <input type="checkbox"/> |
| 3 |  | 15分くらい続けて歩くことができない                           | <input type="checkbox"/> |
| 4 |  | 横断歩道を青信号で渡りきれない                              | <input type="checkbox"/> |
| 5 |  | 片脚立ちで靴下がはけなくなった                              | <input type="checkbox"/> |
| 6 |  | 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である<br>(1リットルの牛乳パック2個程度) | <input type="checkbox"/> |
| 7 |  | 家のやや重い仕事が困難である<br>(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)        | <input type="checkbox"/> |