

第12回 市民公開講座

ロコモティブシンドロームと 寝たきり予防

健康測定
健康相談

動脈硬化測定 ロコモ度テスト 血管年齢測定
骨密度検査 栄養相談 医療機関案内
☆一部の測定は定員制です。先着順に整理券を配布します。

医療講演

☆ロコモティブシンドロームについて
☆変形性膝関節症の予防について
☆腰部脊柱管狭窄症の治療と診断について
☆寝たきりにつながる骨粗鬆症の予防について

すべて
無料

日時 2月18日（土）13:40～16:30 ※受付13:20

会場 カルスタ杉戸 杉戸町大島477-8



問合せ 0480-40-1318 東埼玉総合病院 地域連携課

共催 東埼玉総合病院 北葛北部医師会 堀中病院 杉戸ロータリークラブ

ロコモティブシンドロームとは



ロコモティブシンドロームになる原因

ロコモが「寝たきり」「要介護」を引き起こす原因に



ロコモティブシンドロームとは、通称ロコモと呼ばれ、骨・関節・筋肉などの運動器（ロコモティブオーガン）の障害のために、**日常生活に必要な「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のこと**をいいます。このような状態で、何も対処しないと、要支援・要介護状態になる恐れがあります。

こんな症状、
思い当たりませんか？

7つの ロコチェック

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



階段を上げるのに
手すりが必要である

4



家のやや重い
仕事が困難である

5



2kg程度[※]の買い物をして
持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック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

自分や家族は大丈夫？ 無料で講座、測定、相談が受けられます。

※会場の使用時間が決まっているため
健康測定の受付を制限させていただく場合があります。