

のばそう！ 健康寿命！

「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（通称：ロコモ）とは、「運動器症候群」のことで、骨や関節・筋肉など、身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態のことです。

いつまでも元気に歩けるよう
ロコモを予防しましょう！

あなたもロコモ

博士に

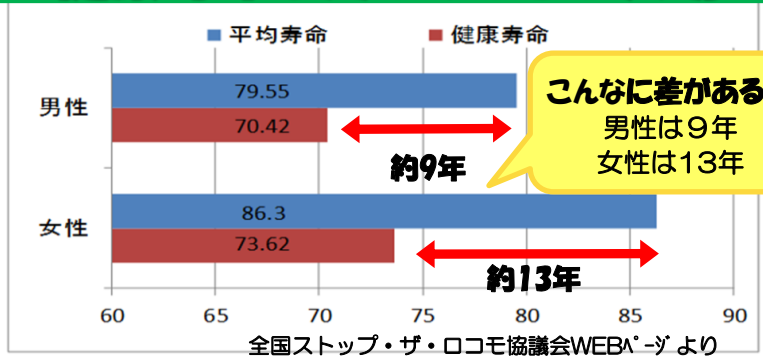


1 「健康寿命」と「平均寿命」の関係を知る！

健康寿命とは、介護を必要とせず、健康で日常生活をに支障なく過ごせる期間のことです。

ロコモを防いで寝たきり予防！

健康寿命を延ばすことが大切★



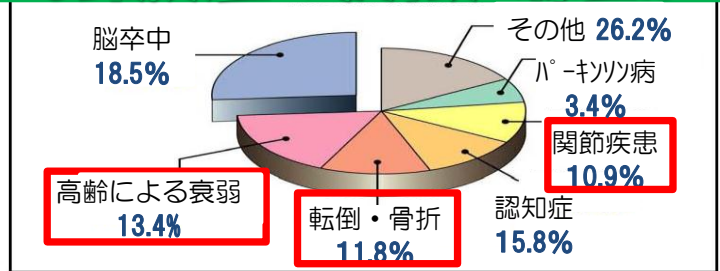
こんなに差がある!?
男性は9年
女性は13年

2 要介護の原因を知る！

要介護の原因の多くは、「転倒・骨折」や「関節疾患」など、運動器の障害が多くを占めています。

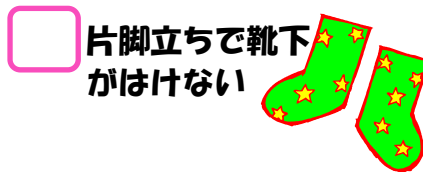
見逃すと危険！
運動器のサイン

65歳以上の要介護の原因は？



3 <ロコチェック> 自分は大丈夫かな？を知る！

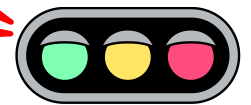
1つでも当てはまると→
ロコモの心配が・・・
1つも当てはまらなくても→
今の状態をしっかりキープ！



家の中でつまづいたり
滑ったりする

ロコチェック

横断歩道を青信号で
渡りきれなくなった



「ロコモについて」
もっと知りたい！
予防したい！



今すぐ
健康フェア会場へ
詳しくは裏面をご覧ください