

いつまでも元気に歩けるようにロコモ健診を受けてみませんか？

ロコモ健診のご案内



「ロコモ」って？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。

（日本整形外科学会より）

こんなことはありませんか…？



ロコモティブシンドロームになると転倒したり骨折になりやすいと言われています。

簡単な問診（ロコチェック）は無料でできますのでご希望の際は申し付けください。

✓ 家の中でつまずいたりすべったりする

✓ 片脚立ちで靴下をはけない（ロコチェックより一部抜粋）

ロコモ健診内容

ロコモ度をチェックし、対策を行うことで移動機能の改善が期待できます。

- ①ロコモ度テスト：質問に答えてロコモ度を調べます
 - ②筋力評価：立ち上がり検査と大股での歩幅を測ります
 - ③ロコトレ指導：運動指導を行います
- ※DXA法：骨密度を測定します（ロコモ骨密度検査をご希望された方のみ）

料金	ロコモ健診のみ	3,500円(税込)
	ロコモ骨密度健診	5,500円(税込)

所要時間 30分～1時間程度

※詳しくは健診センターまでお問い合わせください。



医療法人 朝日野会

朝日野総合病院 健診センター

ご予約・お問合せ

☎ 096-341-5075 (直通)