

ロコモ予防は よい姿勢から!!

よい姿勢で
背骨の骨折や転倒、
そしてロコモを
防ぎましょう!



こつ そ しょう しょう
骨粗鬆症 + 姿勢が悪いと...

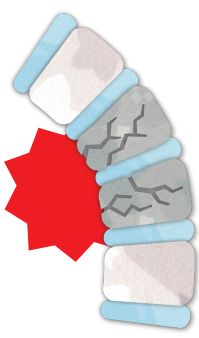
ぜい じゃく せい せき つい こっ せつ
脆弱性脊椎骨折のリスクになります



姿勢が悪いと...



背骨(脊椎)に負担
がかかります



骨粗鬆症で骨が脆く
なっていると、背骨の
骨折(脆弱性脊椎骨折)
のリスクになります

さらに

バランスが悪くなり
転倒リスクも増えます



**ロコモの
リスク↑↑**

ロコモ(ロコモティブシ
ンドローム)とは、運動
器の障害のために立っ
たり歩いたりするた
めの身体能力(移動機
能)が低下した状態
です。ロコモが進行
すると、将来介護が
必要になるリスク
が高くなります。



公益社団法人
日本整形外科学会

ロコモ年齢
を調べよう!

