

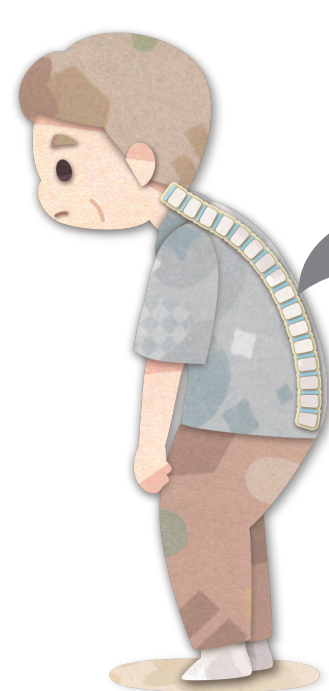
ロコモ予防は よい姿勢から!!

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...

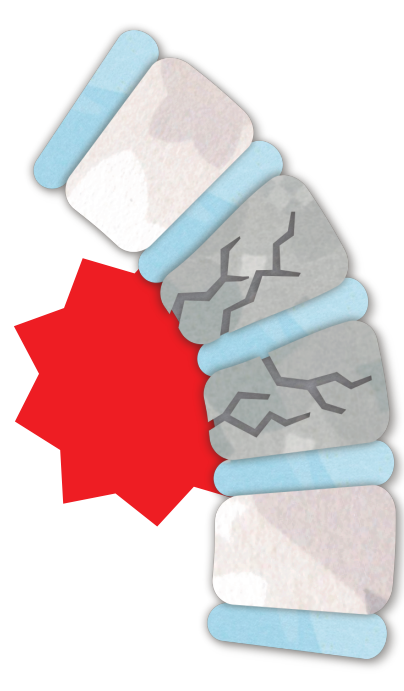
ぜい じゃく せい せき つい こつ せつ
脆弱性脊椎骨折の**リスク**になります



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!

