

見逃さないで！

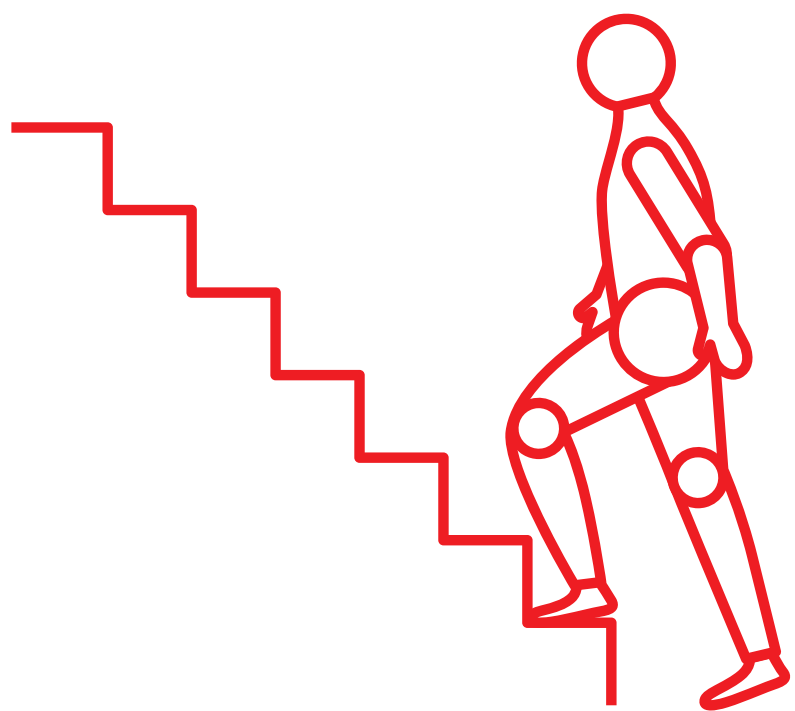
4つの

ロコモサイン

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、筋肉や骨、関節などの運動器の衰えで移動機能が低下した状態のことで、進行すると要介護となる可能性が高くなります。

あなたは無理なくできますか？

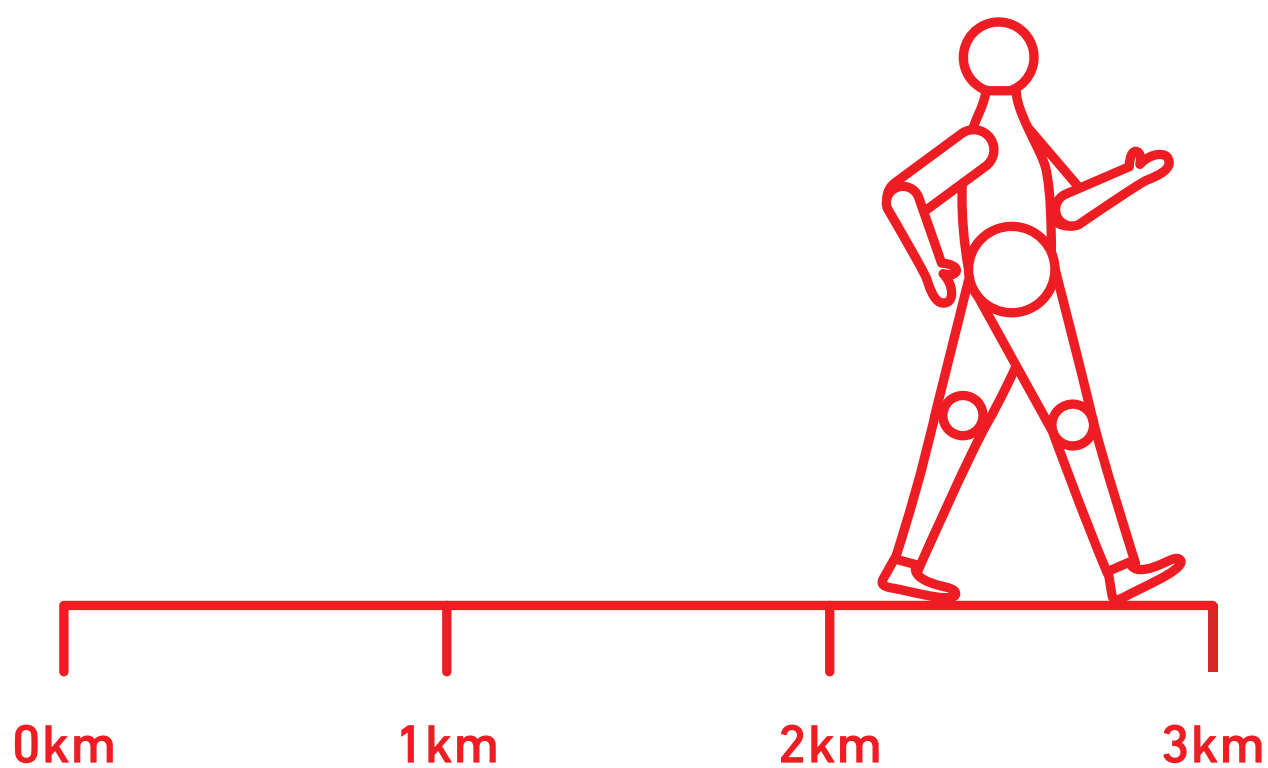
階段の昇り降り



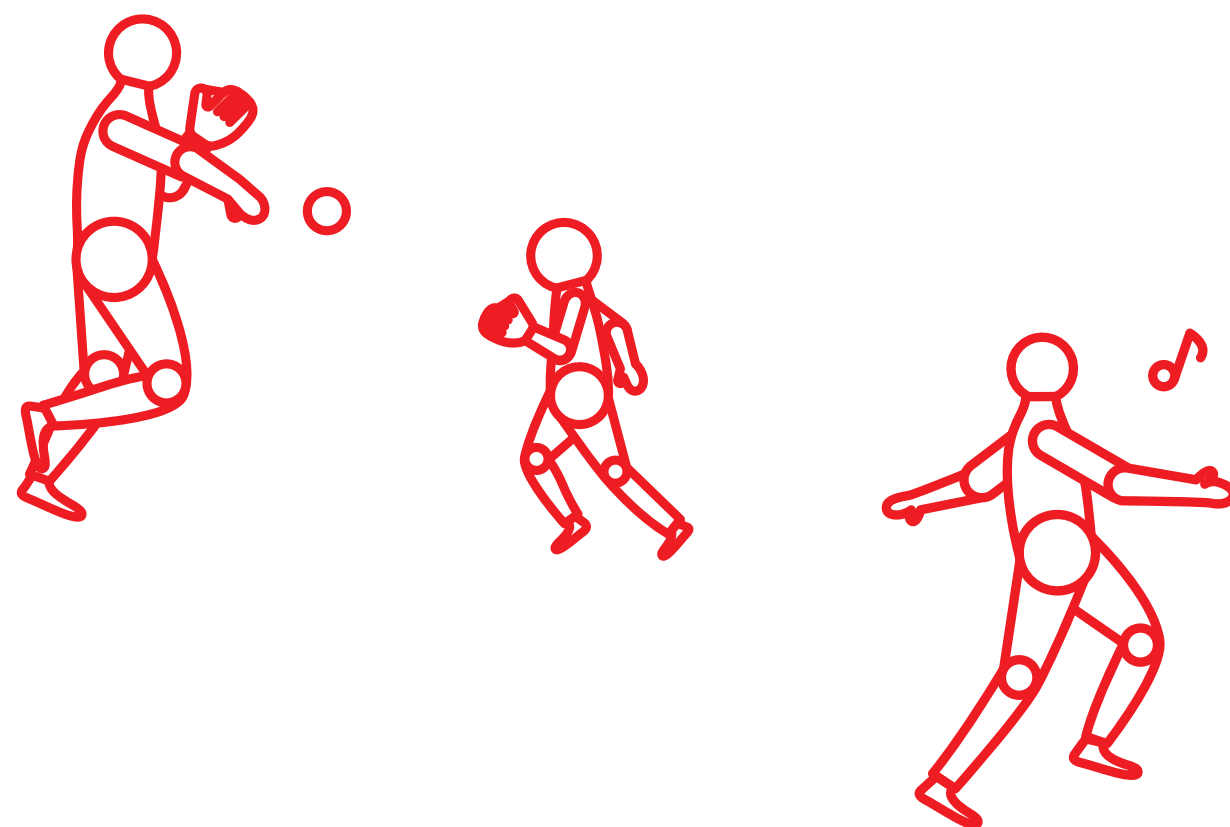
急ぎ足での歩行



2～3kmの連続歩行



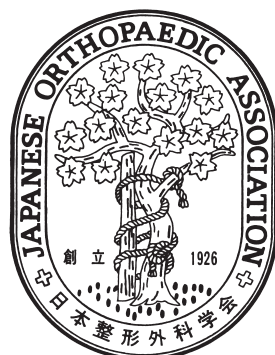
スポーツや踊り



健康日本21（第三次）の目標になりました*

ロコモを減らそう

*「ロコモティブシンドロームの減少」足腰に痛みのある高齢者（65歳以上）
の目標値（令和14年度）：（人口千人当たり）210人



公益社団法人

日本整形外科学会