

# ロコモ検診のご案内

## ロコモとは？

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨・関節・筋肉・神経で構成されている運動器の働きによるものです。この運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を 'ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）' と言います。

ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう！

## ロコモ検診の内容

### ① 運動機能確認テスト

- ロコモ 25（問診）
- 立ち上がりテスト
- 2ステップテスト



### ② 体脂肪率測定

### ③ 握力測定

### ④ 診察

所要時間 20分程度



## 実施日

月曜日～金曜日

## お申込み・お問い合わせ

スタッフ・総合受付へお申し出ください。  
ロコモ検診は、予約の必要はありません。