

心あたり、 ありませんか？

- 歩くのが遅くなった
- 筋力・握力の衰えを感じる
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 半年で体重が2～3kg減った

ひとつでも 当てはまる方は…

ロコモ・ フレイルドックで

いきいきシニアライフ を目指しましょう！

もしかして… ロコモ・フレイル予備軍かも？

50歳を過ぎてから、平らなところで
つまずきやすくなった。

実は下半身の筋力低下が始まっています。
足を持ち上げるための腹筋や腸骨筋が
弱まってしまうと、思っているよりも
足が上がっておらず、そのために
つまづいてしまいます。
過信は、踏み外しや転倒に繋がります。

友人との約束が待ち遠しいが、当日になると
面倒になって、外出がおっくうになる…。

意欲の低下は知らず知らずのうちに
始まっています。
外出や人と会うのがおっくうになり、
社会参加や人との繋がりが少なくなります。
うつ状態・無気力に繋がることもあります。

ペットボトルのキャップが開けづらくなった。

握力の低下は、全身の筋力低下のサイン
です。日常の、ふとした動作での気づきが
大切です。

心身機能の低下

フレイルは、その兆候を早期に発見して正しい対処をすれば、
進行を抑制 したり、健康な状態 に戻したりすることができます。



健康



プレ・フレイル
(衰え)



フレイル
(虚弱)



要介護
(身体機能障害)

ロコモ・フレイルドック (単体実施)
問診57項目・立ち上がりテスト・
2ステップテスト・通常歩行速度・
インボディ (骨格筋量測定)
握力測定

第2・4 金曜日 午後 (予約制)
18,000円 (税込)

ロコモ・フレイルドック (人間ドックオプション)
【人間ドック当日】
問診57項目・握力測定
毎週火曜日 午後 6,500円 (税込)

【追加テスト】 (後日)
立ち上がりテスト・2ステップテスト・
通常歩行速度・インボディ (骨格筋量測定)
第2・4 金曜日 午後 (予約制) 8,000円 (税込)

ロコモ

Locomotive syndrome

フレイル

Frailty

担当医師より

予防医学の観点から自覚症状の有無に関係なく身体各部位の精密検査を行い、普段気付きにくい疾患・臓器の異常・健康度などを確認することが人間ドックの目的です。

ロコモ・フレイルドックでは、まず自分が現在ロコモ、フレイルのそれぞれのどの位置にいるのかを確認し、健康寿命（元気で健康に過ごすことができる期間、具体的には独歩でも杖歩行でも自分で歩いて移動できる期間）を少しでも伸ばすためには

どうすればいいか

どう考え

どんな運動が必要なのか

どのように始め

どうすれば無理なく継続できるか

その為の工夫は何か——を、

ともに考える場にしたいと考えています。



ロ **ロコモ**とは、運動器の障害により移動機能が低下した状態で

コ **このまま**では要介護に、場合によっては寝たきりになってしまいます

モ **もうひとつ**手前の状態が**フレイル**です

フ **フレイル**は加齢によって心身が老い衰えた状態で、進行すると**ロコモ**になります

レ **れんさ（連鎖）** 反応を断ち切るには

イ **いま（今）**、自分がどこに位置しているのかを確認する必要があります

ル **るい（類）** のない、当院でしかできない判定とアドバイスの提供を目指します



Locomotive syndrome …… 運動器症候群
ロコモティブシンドローム

Frailty フレイルティ …… 虚弱

+ 那須赤十字病院 予防医学センター

〒324-8686

栃木県大田原市中田原1081-4

お問い合わせは

☎ 0287-23-1122（代表）