

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。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

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

Locomotive syndrome

フレイル

Frailty

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

シ **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

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。



+ 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）

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

