

ロコモチェックリスト

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）とは、運動器（骨・関節・筋肉など運動に係る全ての器官や組織の総称）の機能が衰えて、要介護状態になるリスクが高い状態にあることを言います。

次の項目のうち、1つにでも当てはまると、ロコモの可能性がります。自分でチェックしてみましょう。

ロコモチェックリスト

質問項目	回答欄	
2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	はい 1点	いいえ 0点
掃除機を使用、布団の上げ下ろしなど、やや重い仕事が困難で	はい 1点	いいえ 0点
家の中でつまづいたり滑ったりする	はい 1点	いいえ 0点
片足立ちで靴下がはけなくなった	はい 1点	いいえ 0点
階段を上るのに、手すりが必要である	はい 1点	いいえ 0点
青信号の間に、横断歩道を渡りきれない	はい 1点	いいえ 0点
15分続けて歩けない	はい 1点	いいえ 0点
合計	点	