



ロコモティブシンドローム ってなあに？

近年、高齢化が進みロコモティブシンドローム(ロコモ)になる人が増えています。ロコモとは筋肉、骨、関節などの運動器に障害がおき、歩行などの移動能力の低下により日常生活に支障を来している状態です。

ロコモを放置しておく、と、骨粗しょう症、

変形性関節症を引き起こし、さらには転倒などにより要介護や寝たきりとなってしまう可能性があります。なんと、要介護や寝たきりとなる原因として、ロコモは心臓病や脳卒中よりも多いと言われています。



みなさんはどうでしょうか？ロコチェックしてみましょう！

こんな症状、思い当たりませんか？

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度[※]の買い物を持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

日本整形外科学会
ロコモパンフレット
2014年度版より

この中で1つでも当てはまる項目があればロコモの心配があります。



リハビリテーションセンター内

千葉県東葛地区は、製造業や農業に従事している方が多くいらっしゃいます。そういった方々は運動器への負担が大きいと考えられます。チェック項目にあてはまり、日常生活に支障を来している方は、整形外科を受診し、必要であればリハビリテーションセンターにて個々に合わせた運動処方方をさせていただきます。



ロコモアドバイスドクター
副院長・整形外科部長
田中 利和

社団法人日本整形外科学会認定整形外科専門医
一般社団法人日本手外科学会代議員
旭川医科大学1985年卒業、医学博士

ご予約方法

電話予約 **04-7123-5901**

月曜日～土曜日 9:00～16:00 ただし、祝日および病院指定休診日を除く

スタッフ急募

医事課・健診事務パート社員
作業療法士正社員

お問合せ・お申し込みは

キッコマン総合病院 採用

<http://hospital.kikkoman.co.jp/recruit/index.html>

kikkoman

キッコマン総合病院

〒278-0005 千葉県野田市宮崎100
電話04(7123)5911(代) FAX 04(7123)5920
<http://hospital.kikkoman.co.jp/>