



ロコモを知ろう!



最近よく耳にする『ロコモ』という言葉、テレビや新聞でよく見かけるけれど、「結局、ロコモって何？」
そう思った事はありませんか？

正式名称は『ロコモティブシンドローム』、日本語では『運動器症候群』といいます。

年齢とともに骨や関節、筋肉が弱り、「歩く」「立つ」といった動きが少しずつ難しくなっていく状態のこと。

実は、特別は病気の名前ではなく、誰にでも起こりうる体の変化なのです。

まだ大丈夫と書いていても小さなサインはすでに出ているかもしれません。

まずはご自身の状態を知ることから初めて見ましょう👉



●当てはまるものはありますか？一つでも当てはまればロコモの可能性あり🙄



家のなかでつまずいたり
滑ったりする



階段を上るのに
手すりが必要である



15分くらい
続けて歩けない



横断歩道を青信号で
渡りきれない



片脚立ちで
靴下がはけない



2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である



家のやや重い仕事が
困難である

ロコモは予防ができます！次回号では、ご自宅でする簡単な運動方法や、筋肉を守るための食事ポイントについてもわかりやすくお伝えする予定です。ロコモを予防していきいきとした毎日を送りましょう👉

☆ピュアタウン薬局にはロコモティブコーディネーター資格を持つ薬剤師が在籍しております。

老人会などへのお薬教室、ロコモ予防教室のご依頼などあれば、お気軽にご相談ください🍯

ピュアタウン薬局公式 LINE のご紹介

よろしければこちらのQRコードからお友達登録をお願いいたします。
LINEによる『処方せん予約』や『健康やお薬についての相談』など、
便利な機能をお気軽にご利用くださいませ👉

PURE TOWN

