

# ロコモ健診

からだに衰えを感じたら  
を受けてみませんか？

ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下してしまう状態で、40代から始まるとされています。放置しておくとおとりにできていた日常生活での基本動作が難しくなり、将来介護が必要になったり、寝たきりになる可能性があります。

## 科学的にチェックしながら運動習慣をつけましょう！

<管理栄養士による栄養相談を行います>

<精密な骨密度検査、筋肉量測定を定期的に行います>

### <こんなこと、心当たりはありませんか？>

- 片足立ちで靴下が履けない
- 2階に行くのにもエレベーターを使ってしまう。
- 階段を上がるのに手すりをつかんでしまう
- 15分位歩くと息があがる
- 家事が億劫になってきた
- 運動する暇がない・運動が嫌い
- 知らない間に太ってきた
- 太ももの肉がおちて細くなった



## 40代になったらロコモ健診をおすすめします！

### 検査内容

**健診費用** 9,000円(税別)

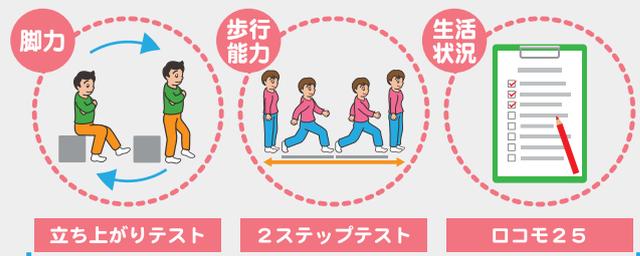
**【健診実施日時】** 月～金曜日 12:30～ **【予約制】** ※ご予約の方には、軽食サービスがございます。  
※運動に適した服装、靴でお越しください。

- 身体計測
- 筋肉量測定(BIA法)
- 骨密度検査(DEXA法 ※レントゲンで測定します)
- ロコモ度テスト
  - ・ロコモスキャン
  - ・立ち上がりテスト(下肢の筋力を調べます)
  - ・2ステップテスト(歩幅を調べます)
  - ・ロコモ25(質問票・・・身体の状態・生活状況を調べます)
- 栄養相談(管理栄養士が行います)
- 当院運動療法機器利用券付

#### 運動療法機器利用券について

この利用券では17～19時の時間帯に6種類のトレーニングマシンによる筋力トレーニングやエアロバイクやウォーキングマシンを使った持久力トレーニング、シンクロウェイブによる脊柱の運動の促進、振動マシンによる全身運動などがご利用頂けます。

#### ロコモ度テスト



#### 栄養相談

