

ロコチェック

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

チェック欄

1



片脚立ちで
靴下がはけない

2



家の中でつまずいたり
すべったりする

3



階段を上るのに
手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が
困難である

5



2kg程度[※]の買い物をして
持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度

6



15分くらい続けて
歩くことができない

7



横断歩道を青信号で
渡りきれない

出典：ロコモONLINE webサイトより