

# 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<sup>\*</sup>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