

運動器検診 と ロコモ

- ・運動器とは？ 筋肉・関節・神経・脊髄などを指します
 - ・ロコモとは？ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です
運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来
要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます
- 「健康長寿」** には、小児期からの観察・見守りが大切です

運動器検診結果ワースト 3



姿勢不良・側わん症



しゃがみ込みできない



前屈できない・痛い

▶ 2016/17 日本臨床整形外科学会運動器検診後受診調査結果より

- ・保護者の皆さんもご注意を！



つまづきやすい



片脚立ちで靴下がはけない

と感じたら・・・

ロコモ です

日本整形外科学会
日本臨床整形外科学会
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

