

令和7年度 第7回

参加無料

ロコモ セミナー

理学療法士が、ロコモ予防の体操を教えます！
ぜひお気軽にご参加ください！



ロコモコーディネーター

ロコモについて、もっと詳しく知りたい方は、日本整形外科学会のロコモティブシンドローム予防公式サイトをご覧ください。



詳しくはこちらから

「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことを「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。

ロコモってなに？

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、ロコモになっていた、すでに進行したりしている場合があることが分かっています。自覚症状がなくても注意が必要です。

たとえば、以下の動作を無理なくできますか？



荷物を運ぶ



2~3Kmの連続歩行



階段の昇り降り



スポーツや踊り

ロコモのサイン

- ✓ 階段を上るのがつらくなった
- ✓ 長時間歩くと疲れやすくなった
- ✓ 足腰が弱くなったと感じる
- ✓ 立ち上がる時に手を使うようになった

いつまでも元気に過ごすために！セミナーに参加して、ロコモを予防しよう！

3月21日(土)

10:00-11:00

場所 大野記念病院 東向
コスモ第三ビル5階



〒550-0015 大阪府大阪市西区南堀江1-26-10

お問い合わせ

社会医療法人寿楽会
大野記念病院 患者総合支援センター

Tel.06-6531-0819

電話受付時間
平日 9:00-19:30 / 土曜 9:00-13:00

令和7年度

ロコモセミナー

予約
不要

参加
無料

人生100年時代

フレイル・ロコモを克服して

80歳でも元気に出かけよう



筋力の衰えを早めに知り、対策することで、ずっと元気に動ける身体を目指しましょう！
理学療法士（ロコモコーディネーター）が、運動や生活習慣のポイントをわかりやすくお伝えします。

時間 10:00～11:00

場所 大野記念病院 東向コスモ第三ビル 5階

第1回 5.17 土 済

第2回 7.19 土 済

第3回 9.20 土 済

第4回 11.15 土 済

第5回 1.17 土 済

第6回 3.21 土

当てはまる方は要注意！ 7つのロコチェック

- 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 階段を上が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（掃除機の使用など）
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 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

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

参考：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

※飲み物やタオルをご持参いただき、動きやすい服装でお越しください。

最新の情報は、院内掲示ポスターおよびホームページにてご確認ください。

お問い合わせ

社会医療法人寿楽会
大野記念病院 患者総合支援センター

Tel.06-6531-0819

電話受付時間
平日 9:00-19:30 / 土曜 9:00-13:00