

参加無料

令和7年度 第5回

口コモ セミナー

理学療法士が、口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!

口コモコーディネーター

口コモについて、もっと詳しく知りたい方は、日本整形外科学会の口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
「口コモティブシンドローム」=口コモといいます。

口コモが進行すると、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、口コモになっていたり、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。

口コモって
なに?

たとえば、以下の動作を無理なくできますか?



荷物を運ぶ



2~3 Km の連続歩行



階段の昇り降り



スポーツや踊り

口コモのサイン

- 階段を上るのがつらくなった
- 足腰が弱くなったと感じる
- 長時間歩くと疲れやすくなった
- 立ち上がるとき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、口コモを予防しよう!

1月17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

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