

令和7年度 第5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。

ロコモって  
なに？

たとえば、以下の動作を無理なくできますか？



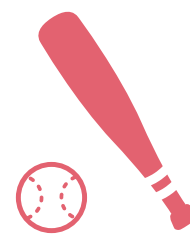
荷物を運ぶ



2～3Km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

✓ 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、ロコモを予防しよう！

# 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