

50歳以上の方へ

令和5年度

NEW!!

骨粗鬆症ロコモ健診のご案内

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは骨や関節、筋肉の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下してしまう状態で、放置しておくとう当たり前にできていた日常生活での基本動作が難しくなり、将来介護が必要となったり、寝たきりになる可能性があります。

〈こんなこと、心当たりはありませんか?〉

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難
- 買い物をして重い物を持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでも当てはまっていたら
注意!!

自分の骨・筋力などを調べてロコモ対策してみませんか?

【対象者】50歳以上の方(骨粗鬆症の治療を行っていない方)

【実施場所】三戸中央病院

【実施日】7月5日~毎週水曜日 午前

(1週間前までの予約が必要です)

【所要時間】1時間~1時間半程度

【健診内容】●骨塩定量検査、胸腰椎レントゲン撮影

●ロコモ度テスト

・立ち上がりテスト(下肢の筋力を調べます)

・2ステップテスト(歩幅を調べます)

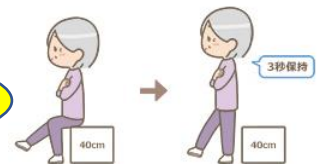
・ロコモ25(身体の状態・生活状況を調べます)

●診察・運動指導

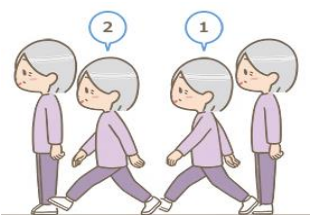
【健診費用】3,000円(税込)

※本来10,000円かかる費用のうち、町が7,000円を補助します!

1日3名様まで!



立ち上がりテスト



2ステップテスト



ロコモ25

ご予約・お問い合わせ先

三戸町役場健康推進課:0179-20-1152