

# NEW

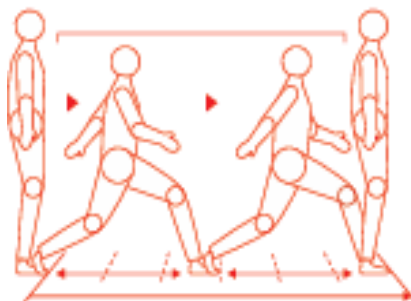
## ロコモ検診はじめました (人間ドックオプション)

- 移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。
- 人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といい、運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態が、ロコモです。  
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。
- 現在の移動機能の状態からロコモティブシンドロームの段階を、①立ち上がりテスト②2ステップテスト③ロコモ25（25の質問）の各テストの結果と④骨密度、⑤医療用体成分分析装置（筋肉量）などとあわせ測定を行い判定します。

### ①立ち上がりテスト



### ②2ステップテスト



### ③ロコモ25

この1か月の身体の痛みなどについてお聞きします。		
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない 少し痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない 少し痛い
Q3	下腿(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない 少し痛い
Q4	ふだんの生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない 少しつらい
この1か月のふだんの生活についてお聞きします。		
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q7	家の中を歩くのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q12	階段の昇り降りどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q13	急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km 1km 以上 程度
Q16	隣・近所へ外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない 少し困難

### ⑤医療用体成分分析装置



InBody		[InBody 770]	
氏名	Jane Doe	身長	156.9cm
年齢	51	性別	女性
測定日時	2021.05.04. 09:46		
● 体成分分析 Body Composition Analysis			
体水分量	27.5	27.5	35.1
体脂肪率	2.2	2.2	37.3
骨密度	2.63	2.63	21.8
筋肉質量	21.8	21.8	21.8
● 筋肉・脂肪			
体脂肪	59.1	59.1	59.1
体脂肪率	35.1	35.1	35.1
体脂肪質量	21.8	21.8	21.8
● 肥満指標			
BMI	24.0	24.0	24.0
体脂肪率	35.1	35.1	35.1
● 部位別筋肉量			
全身	21.8	21.8	0.380
上半身	10.2	10.2	0.381
下半身	11.6	11.6	0.398
右半身	10.9	10.9	0.401
左半身	10.9	10.9	0.401
● 体水分均等			
体水分均等	0.397	0.397	0.397

※ 測定からご説明までの所要時間は30分程度となります。ご希望の方はスタッフまでお声がけください。