

自分の運動機能を知ろう!

ロコモを診る

ロコモミル

あなたの運動機能は大丈夫?

約4700万人もいると言われるロコモ予備軍!

ロコモになり、進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

健康管理は、自身のからだの状態を知ることから始まります。

『ロコモミル』では、下肢筋力などから、

ご本人のロコモティブシンドロームの危険性の度合いについて判定します。

元気な時からチェックが大切!

自分は“まだ”大丈夫!とっていませんか?

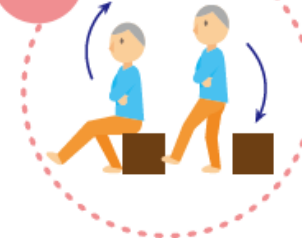
移動能力の衰えは、本人が気づかないうちに進行していることもあります。

いつまでも健康で自立した生活を送るためにも、

元気な時からチェックしておきましょう。

.....ロコモミルでは4つの測定を行います.....

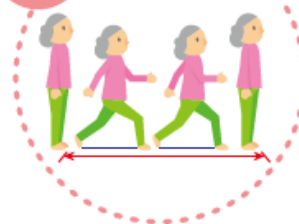
脚力



立ち上がりテスト

片脚または両脚で決まった高さから立ち上げられるかどうかで脚力を測る

歩行能力



2ステップテスト

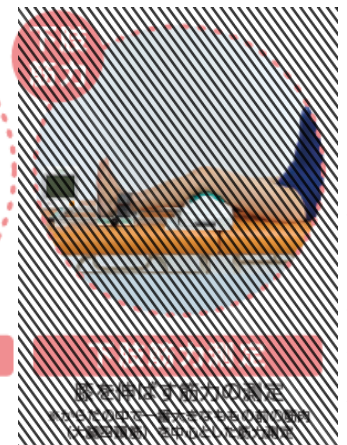
最大二歩幅を測り、歩行能力を総合的に評価(下肢の筋力・バランス能力・柔軟性など)

生活状況



ロコモ25

25問の自記式質問票で運動器に関連した日常生活の状況を調べる



膝を押す能力の測定
膝から足の付け根までの距離を測り、その距離を押し出す力によって測定する

今回は実施致しません

ロコミル測定会 概要

※ご希望の時間枠をお選びいただけます。
※動きやすい服装、靴(カカトの高い靴やサンダルなどは不可)でお越しください。

日時

	会場	測定会	時間	定員
A	杏林堂薬局 上岡田店 (nicopiカードをお持ちの方は、 ご持参ください。)	11/5 (火)	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③12:00~13:00 ④13:00~14:00 ⑤14:00~15:00 ⑥15:00~16:00	各時間枠 30名
B	静岡産業大学 磐田キャンパス 第2スポーツセンター ※学園祭開催日で駐車場が込み合 いますので、ご承知おきください。	11/16(土)	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③12:00~13:00 ④13:00~14:00 ⑤14:00~15:00 ⑥15:00~16:00	各時間枠 30名

- ・ 時間枠に余裕があれば、当日のご参加もいただけます。

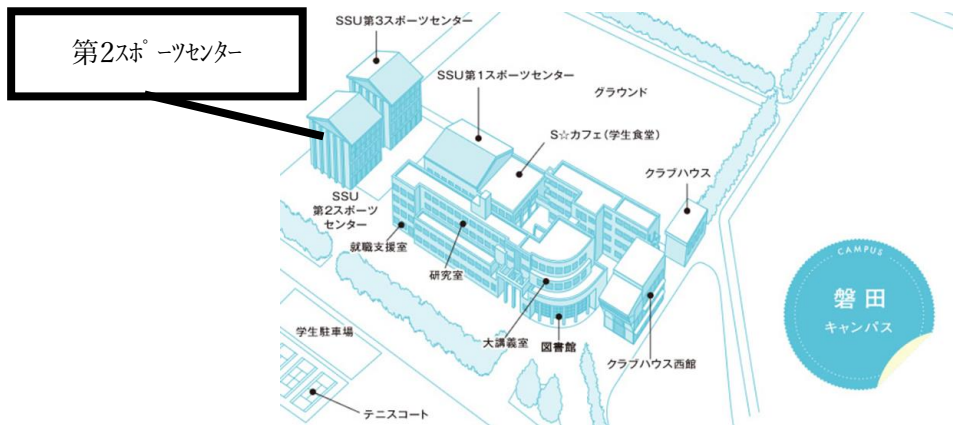
対象

- ・ 磐田市在住のおおむね40歳以上の方
- ・ 要支援・要介護の認定を受けていない方
- ・ 医師から運動を止められていない方

会場案内

【静岡産業大学 磐田キャンパス】

- ・ 学園祭開催日のため、駐車場が込み合いますので、バス等をご利用ください。
- ・ お車で来場される場合は、誘導に従ってください。
- ・ 第2スポーツセンター1階へお越しください。



お問い合わせ・お申し込み先

静岡産業大学 スポーツ振興部: **0538-37-3853 (月~金 8:00~17:00)**

・お電話の場合: 上記の番号へお電話いただき、「ロコミルへの申し込み」とお伝えください。

・メールの場合: ssu-sports@ssu.ac.jp (もしくは右QRコードを読み取り) へ、

【件名:ロコミル測定】、【お名前】、【希望日時】、【連絡先メールアドレス】をお送り下さい。

