

ロコモ度の判定方法

立ち上がりテスト



軽度	1	片足で40cmの高さから立ち上がれない
ロコモ度	2	両足で20cmの高さから立ち上がれない
重度	3	両足で30cmの高さから立ち上がれない

～ロコモティブシンドローム～

- ①片足立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- ③階段を上がるには、手すりが必要。
- ④15分ほど続けて歩くことができない。
- ⑤横断歩道を青信号で渡り切れない。
- ⑥2kg程の荷物を持ち帰るのが困難。
- ⑦掃除機・布団の上げ下ろし等の力のいる家事が困難。
- ⑧目を瞑って片足立ち10秒が困難。



どうも！小川です。皆さん最近「**足腰が弱ったなあ**」「**つまずくことが増えたなあ**」とおもうことはありませんか？それはロコモが始まっているかもしれません…

「**ロコモ**」とは身体を支えたり動かしたりする運動器の働きが衰えて、要介護状態や寝たきりになる危険が高い状態を言います。わが秋田県ではどんどん増えてきています！ここで自分がいまどんな状態なのかセルフチェックしてみましょう！



今月の一枚📷
(秋田県 にかほ市)



先日にかほ市にあるお寿司屋さんに行ってきました！
ネタ1つ1つが大きく、マグロは脂がのっていてとても美味しかったです
皆さん食べたくなってきましたか？
なんとこの量でお値段1100円です！
お値段以上お寿司♪ですね



読書のお時間です

読書の秋ということで僕の
オススメを一冊紹介します！

「カラフル」～人はいいところよりも
悪いところに目が行きがちです。

自分自身を客観的に
見ることによって
視野が広がり
どんなことにでも
挑戦したくなるような
小説です！

この秋に
是非一冊



〒010-0918

秋田市泉南2-10-20 ルーチェ1F

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	●	●	9:00	●	●	9:00	/
15:00～20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/