

# 運動器検診 と ロコモ

- ・運動器とは？ 骨・関節・筋肉・神経・脊髄などを指します
- ・ロコモとは？ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です  
運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来  
要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます  
「健康長寿」には、小児期からの観察・見守りが大切です

## 運動器検診結果で指摘が多かった3項目



側わん症や不良姿勢



しゃがみ込みできない



前屈できない・痛い

2016/17 日本臨床整形外科学会運動器検診後受診調査結果より

**保護者の皆様もご注意を！**



片脚立ちで靴下がはけない

と感じたら・・・

**ロコモ で検索を**

