

いつまでも自分の
脚で歩けるように

からだチェック ～ロコモ健診～

9,350円(税込)

月～金曜日 午前・午後

ロコモってなに？



フレイルってなに？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器（筋肉、関節、骨、神経）の障害で移動機能が低下した状態をいいます。

また、フレイルとは加齢により心身が衰えた状態です。

骨密度の低下や筋肉量の減少（サルコペニア）がロコモの要因となります。ロコモやフレイルが進行すると、要支援・要介護への危険が高まります。

- ★最近、足腰の衰えを感じている方
- ★2cm以上身長が低下した方

- ★40歳以上の方
- ★骨折したことがある方

ロコモ・フレイルチェック

【内容】

身長、血圧、ロコモ25、
立ち上がりテスト、2ステップテスト、
握力、歩行速度、フレイル問診



体組成検査

【内容】

InBody（体重、筋肉量、体脂肪率、骨格筋指数、細胞外水分比）

※サルコペニア（筋肉量が減少、筋肉が低下した状態）も判定します。



骨検診

【内容】

骨密度検査（DEXA）、腰椎レントゲン、血清カルシウム・リン



個別運動指導(1,000円)、グループ運動指導(500円)を提供させていただくことが可能です。健康運動指導士が改善に向けたお手伝いをさせていただきます。詳しくは、人間ドックパンフレット、ホームページをご覧ください。