

# あなたの未来予想

①~④の中から今のあなたに当てはまると思われる数字から始めてください。

はいいの場合は ↓ いいえの場合は ↓へお進みください。

① 足腰に自信がある

② まあまあ自信がある

③ あまり自信がない

④ まったく自信がない

片足立ちで靴下が履ける

週2回以上の運動習慣がある

腰や膝にたまに痛みを感じるが、日常生活に支障がない

腰や膝によく痛みを感じ、日常生活に支障をきたす時がある

自分なりの健康法や対処法を持っている

最近、太ってきた

痛みを感じることもあるがしばらくすると治まるので、そのままにしている

起床時、カラダの痛みや硬さなどを感じ、起き上がるまでに5分以上かかる

毎日8000歩以上歩いている

諸症状の予防のために、鍼灸院またはマッサージ院に通院したことがある

階段を昇降する時、または椅子から立ち上がる時に手すりが必要である

なんらかの治療を受けている

今と変わらず元気なカラダを維持しましょう。ただ、油断は禁物です。セルフケアでは不安という時は当院にご相談ください。

少し不安な面もありますがご自身のカラダを理解されています。予防のための定期的な受診を心掛けましょう。

あなたの思っている以上にカラダは正直です。今後の対処の良し悪しが大きな分かれ道になりそうです。一度、当院にご相談ください。

あなたのカラダは悲鳴をあげています。現段階で集中的なケアをすればまだ改善が見込めます。今すぐ当院への受診をお勧めします。



あくまでも目安です

詳しくは当院またはホームページで

<http://www.osmk.or.jp/>

# ロコモってなに？



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で「運動器の機能不全」のみならず、「要介護リスク」が高まった状態をさします。  
たとえ「階段を昇るのに手すりが必要である、支えなしには椅子から立ち上がれない、15分くらい続けて歩けない、転倒への不安が大きい、この1年間で転んだことがある、片足立ちで靴下がはけない、横断歩道を青信号で渡りきれない、家のなかでつまずいたり滑ったりする」場合などが含まれます。  
原因として特に多いものに「腰痛」「膝痛」「股関節痛」「肥満症」などが挙げられます。



今は大丈夫とは思っているけど、今後の自分のカラダに不安を感じてはいませんか？

気になるあなたは「あなたの未来予想」スタート！

実際、「ロコモ」といってもピンとこないと思います。自分で身体のことを考え日々の運動を心掛けていたという方は良いのですが、現実には「それは言っても自分は大丈夫」とつい鵜呑みにされがちのかたがほとんどです。



実は「今後のカラダに自信がない・・・」ということかたも多いのでは？  
とはいえ、そんなことはまだ先の話と思いませんか？  
驚くかもしれませんが、ロコモの兆候は40代前後から現れ始めると言われています。  
ロコモ対策とは様々な疾患からの「予防」であり、運動や食事管理のほか、はり・きゅう・マッサージはとても有用な予防法のひとつです。あなたも、今から「ロコモケア」始めてみませんか？