

いつまでも**スポーツ**や**趣味**を楽しみたい方へ!!

ロコモ検診

マラソンや登山、園芸作業など充実した日々を過ごしている**皆様!!**
私達が身体を動かすことができるのは、筋肉・関節など運動器の働きによるものです。
しかし、これらの機能が低下した状態を『**ロコモ**ティブシンドローム』といい
要介護・要支援の原因**第1位**です。

私は大丈夫かな? まだ運動したいな・・・転倒などで要介護になりたくない・・・
そう思っている方、**ご自身の身体をチェック**してみませんか??

どんなことするの?

ロコモ度チェック

画像検査

歩行分析検査

詳細は裏面へ

対象：**膝・腰に痛みのない方**
(**現在治療を受けていない方、過去に手術歴がない方**)

日時：毎週金曜日 14時～ 又は 16時～ (検査時間：約2時間)

費用：3,000円(税込) **先着20名様まで無料**

検診結果は当院の医師やリハビリスタッフが詳細に検討し、
後日郵送されます(医師による診察はありません)。

当院では、医療の発展に貢献するため、北海道大学病院や協力医療機関と共同研究を行っています。個人が特定されない形で、本検診データを使用させていただきます。ご了承ください。
なお、北海道大学病院よりその謝礼として1,000円相当のQUOカードが進呈されます。

検診のご予約・お問い合わせ(月～金 10:00～16:00)

☎ 0138-83-5724 リハビリテーション部予約管理係

医療法人悠康会
函館整形外科クリニック

ロコモ検診内容

ロコモ度チェック

- **立ち上がりテスト**
立ち上がる椅子の高さを測定し、筋力を判定
- **2ステップテスト**
2歩で届く長さを測定し、バランス能力を判定
- **アンケート**
日常生活における実際の動作を調査



画像検査(レントゲン)

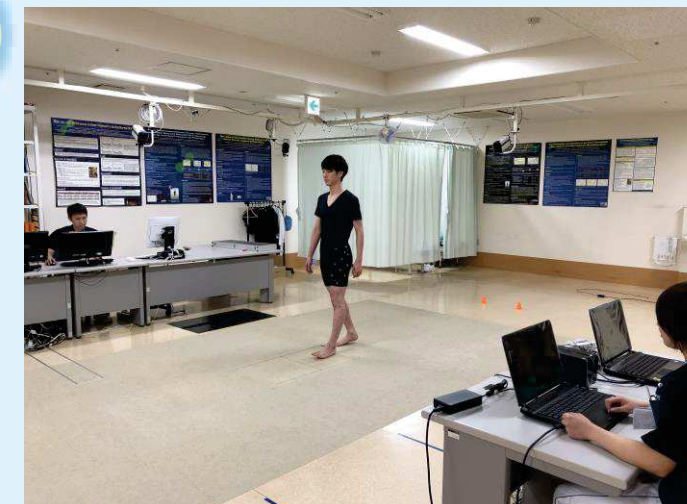
- **脚の変形**
 - **軟骨のすり減り**
- O脚、X脚の程度をレントゲンで判定



歩行分析検査

- **歩いている時にご自身の関節がどう動いているか?**

脚全体に球形のマーカーを取り付け、特殊なカメラで撮影します。歩行時の関節の角度や歩行スピードを記録し、一般的な値と比較します。



※ 当院にてご用意するスパッツをご着用いただきます。予めご了承ください。

検診結果を1ヵ月程度でお届け致します。

早めの検診でロコモ予防!

医療法人悠康会
函館整形外科クリニック