

介護予防  
三三講座  
⑧

ロコモティブシンドローム  
ロコモチェックをしよう

病気やケガ、加齢により、骨や関節、筋肉などの運動器が痛みを発症し、「立つ」「歩く」「走る」などの日常生活に必要な移動機能が低下することを「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」といいます。今回は、7つの項目を用いて、ロコモチェックを試みましょう。

ロコモチェック

以下の項目であてはまるものはありますか？

① 片脚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 階段を上るのに手すりが必要である



④ 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1ℓの牛乳パック2個程度)



⑥ 15分くらい続けて歩くことができない



⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



みなさん、あてはまる項目はありますか？  
7つの項目はすべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでもあてはまれば、「ロコモ」の心配があります。

1つでもあてはまったみなさん！  
運動(ロコモーション)トレーニング通称「ロコトレ」することであてはまった項目を改善していきましょう！

次回は「ロコトレ」について紹介します。

敦賀きらめき  
お気軽に  
お問い合わせ  
ください。



敦賀きらめき  
渡辺 丈大

敦賀きらめき

TEL.0770-21-1500  
時間 8:00~17:00(月~金)

●参考ホームページ  
日本整形外科学会公認  
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト  
<https://locomo-joa.jp/check/locomocheck/>

【4大活動の状況】

2015年8月31日現在

	実績	計画比	前年比
組合員数	14万6,268人	100.3%	103.1%
出資金	88億8,926万円	100.4%	102.5%
共済加入	7万1,107件	98.4%	100.0%
事業高	91億8,964万円	100.6%	109.0%
無店舗	46億6,113万円	99.4%	104.6%
店舗	37億3,32万円	102.1%	115.1%
福祉	7億3,130万円	101.0%	110.1%
共済	9,689万円	98.8%	107.4%

※1万円未満は切り捨て

③ 勝山きらめき2期施設関連  
勝山きらめき2期施設(サービス付き高齢者向け住宅・特定施設)建設にあたり、入札の結果、工事発注額と建築業者を決定しました。来春の事業開始をめざします。

② 第2四半期まとめと第3四半期方針  
9月までの上半期は、4大活動(組合員数・出資金・事業高・共済加入)が全て計画達成、増収増益の見通しです。  
第3四半期(10月~12月)は、小型店舗の出店やラブコップ商品キャンペーン、迎春活動などに取り組みます。

① 8月度事業・活動・経営報告  
8月度の事業高は18億4,778万円、経常剰余金は11,522万円になりました。  
ハーツやきらめきで夏祭りを開催しました。

協議・議決事項

第5回理事会だより

2015年9月24日