

ロコモってなに??

“ロコモ”とは、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを言います。

「片足立ちで靴下を履けない」
「平らなところでつまづくようになった」

こんな症状、思いあたりませんか？

松江薬局でロコモ度テストができますよ！！

【ロコモ度テストとは】

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成っています。
「ロコモ度テスト」は移動機能を確認するためのテストです。

1 立ち上がりテスト
(下肢筋力をしらべる)

2 2ステップテスト
(歩幅をしらべる)

3 ロコモ25
(身体の状態・生活状況をしらべる)

もっと健康に過ごすために、自分のロコモ度、チェックしてみませんか??
参加いただいた方全員に記念品プレゼント！



健康チェックステーション

こちらはいつでも利用いただけます。お気軽にお越しください♪

- ・体組成計（体脂肪率・筋肉量などが分かります）

※ペースメーカーご利用の方、厚いタイツは測定できません

- ・血管年齢計（20秒で測定できます）

- ・血圧計

- ・血液検査（脂質・HbA1c各1,000円）

- ・健康相談



その他、定期的に健康イベントを開催していきます！

出張講座も受け付けます！ご意見ご要望あれば管理栄養士まで★