

# ロコモという言葉をご存知ですか？

ロコモとは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略称です。

病気ではないのですが、年齢とともに立ったり座ったり、歩くことがつらくなる状態を指します。放っておくと、要介護状態、寝たきりになる可能性があります。ロコモは、高齢化や運動不足によって、足腰の筋力やバランス能力が低下して起こります。

さらに骨粗しょう症や脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）、変形性膝（ひざ）関節症などの運動器の障害が加わるとロコモが進んでしまいます。



現在ロコモコーディネーターは全国で 2,056 名おり、**当院にはそのロコモコーディネーターの資格を持った理学療法士が 2 名います。**



何か気になる事がございましたら当院へお気軽にご相談下さい。