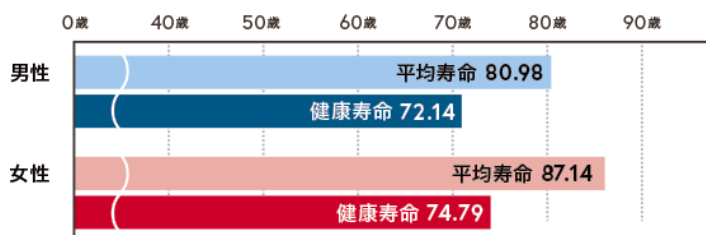


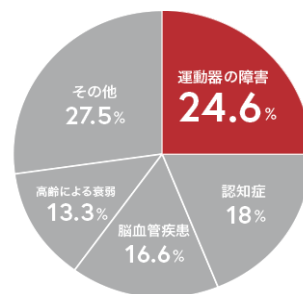
あなたは「ロコモ」かもしれません。

ロコモはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の低下している状態のことをいいます。

仕事ではデスクワークが多かったり、車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなり知らず知らずのうちに身体が衰えています。それが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が著しく低下している場合があります。お年寄りの問題ではありません、全世代の方々に注意が必要です。健康で日常生活を送れる期間のことを健康寿命といますが、平均寿命と健康寿命の違いは、男性で約9年、女性では約12年の差があります。



要支援・要介護
になった原因



高齢者でなくても**ロコモ**が進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、介護（要支援・要介護）が必要になる可能性が高くなります。その原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

★ 運動習慣を身につけよう！ ★

運動習慣をつけることが運動器の健康の維持につながります。したがって健康寿命の延伸も期待できます。筋肉、骨、軟骨や椎間板は運動やふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されるからです。適度な運動と適切な食生活で肥満ややせすぎにならないようにしましょう。

CocoSports ではロコモ度テスト・運動指導を実施しています

あなたの**ロコモ度**を評価し健康寿命を見直す機会にしませんか、運動指導も行っています。この機会に一度試してください。

ロコモ度テスト・体組成分析・運動能力テスト^(※)・運動指導など会員以外の方は有料にて実施しています。まずはCocoSportsまでご相談ください。

※(運動能力テスト:最大酸素摂取量の計測により最大運動能力を計測します。体力にある程度自信のある方のみとさせていただきます)

高知駅方面 ↑
みませ →
新川川
● 長浜小学校
● 岡村薄録
● 瀬尾接骨院
● ★ CocoSports 接骨院奥すぐ裏
● 南海中学校
浦戸 →
Googlemap 地図

Coco Sports