

## ロコモとは

### ロコモ？



ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、主に加齢によって生じる運動器の疾患または機能不全、および、運動器の障害のために介護が必要な状態や、介護は必要となるリスクが高まっている状態などをあらわす言葉です。

## ロコモ体操とは

骨や関節、筋肉、神経など体を動かす組織すべてを指す「運動器の」という意味のロコモティブ。50歳以降に運動器の障害が多くなることから、無理なく、楽しく予防できるよう工夫したものが「ロコモ体操」で、全国各地で行われています。

