

私の骨は大丈夫？



# ロコモリスク検査を受けて 骨粗しょう症を予防しよう！

骨粗しょう症は中高年の女性だけの病気ではありません



骨粗しょう症とは、骨量が減って骨がもろくなる病気です。閉経後の女性に多い病気とされていましたが、メタボリックシンドロームの方でもリスクが上昇することが研究結果でわかりました。

## ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは



骨、関節、筋肉、神経といった運動器の障害により移動機能の低下を来した状態。移動機能が低下すると「立つ」「歩く」といった日常生活に支障が出て、進行すると介護・介助が必要になります。骨粗しょう症はロコモの要因となります。

## ロコモリスク検査でわかること



- 骨密度：レントゲン撮影による骨塩定量検査
- 内臓脂肪面積：CT検査による腹部腔内脂肪面積測定
- 体組成：体組成計による以下の項目の測定  
体脂肪率/脂肪量/筋肉量/基礎代謝量/体内年齢/  
脚部筋肉量点数など

## リスクが高いと言われたら

- 身体の30%を占める筋肉(骨格筋)は年齢にかかわらず鍛えることが可能です。いつまでも自分の足で歩けるよう、自分に合ったトレーニングを実施しましょう。ご希望があれば、後日保健師から生活習慣の改善についてアドバイス致します。

運動の習慣化・筋力アップ

メタボ脱出！



現在の自分の状態を知ろう！

健康寿命の延伸！ピンピンコロリ

## メタボリックシンドローム

内臓脂肪型  
肥満 (内臓脂肪面積  
100 cm<sup>2</sup>以上)



高血糖

脂質異常症

高血圧

内臓脂肪から分泌される生理活性物質が炎症を引き起こし、骨形成に障害をもたらすおそれあり!!

この3つのうち、2つ以上の該当がある場合

検査料金 4,950 円 (10%税込) (健康診断のオプション検査としての実施も可能です。)

※ペースメーカーご使用の方は対象外です。

詳細に関するお問い合わせ・お申し込みなどは、こちらまでお気軽にご連絡ください。

地方独立行政法人 岐阜県立下呂温泉病院 総合健診センター部  
電話(直通)：0576-23-2233 月～金曜日 13:00～16:00 (祝日除く)