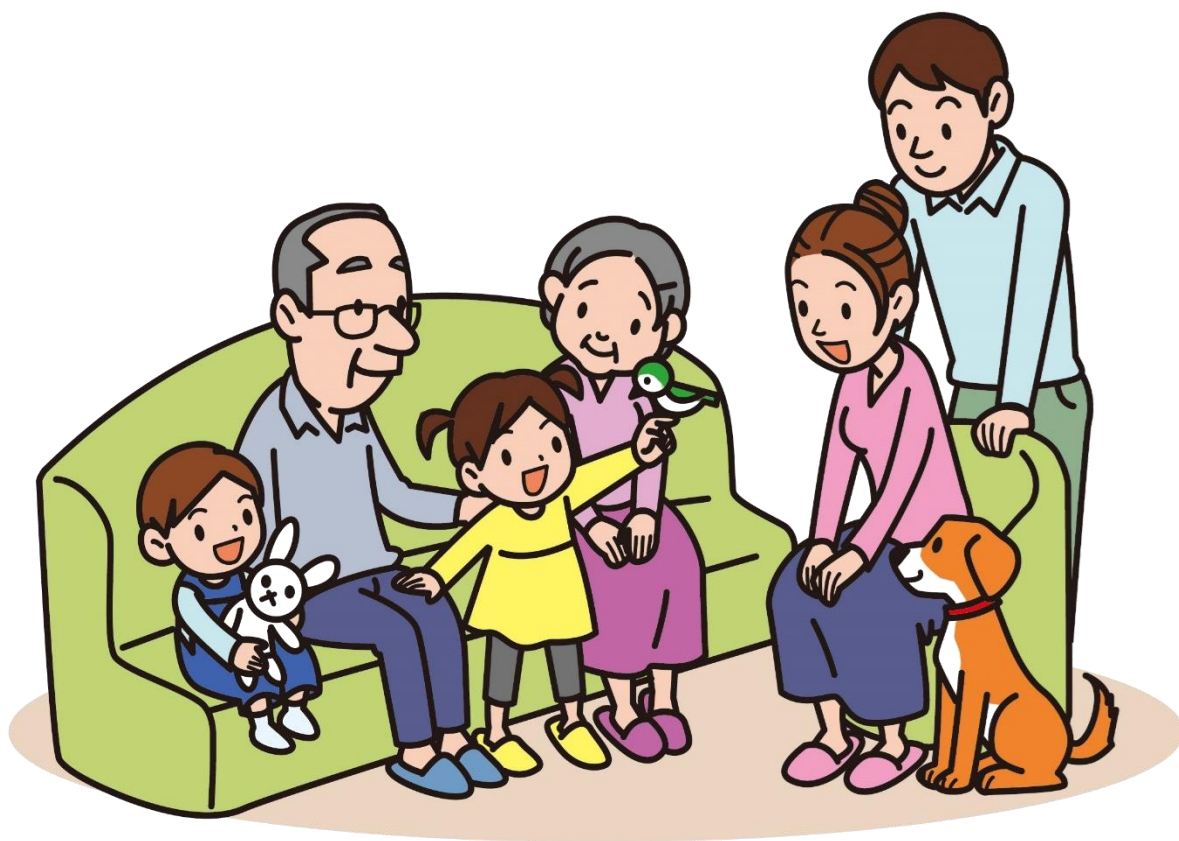


ロコモドック ご案内



健康寿命を伸ばそう



ふくい整形外科

リウマチリハビリクリニック

Fukui Orthopedics, Rheumatology & Rehabilitation Clinic

愛知県豊橋市西幸町字笠松33番1

TEL (0532)37-3291



運動器ドックのご案内 (ロコモドック)

最近、転びやすい、つまずきやすい、階段の昇り降りが大変などの症状はありませんか？

腰や膝に痛みのある方、「立つ」、「歩く」力の衰えを感じる方は運動機能を評価してみませんか？

ふくい整形外科リウマチリハビリクリニックでは関節、筋力、運動機能を評価する運動器ドック(ロコモドック)を始めます。

今のうちから自分の筋力、体力、運動機能を知って、健康な生活を送る対策を考えましょう。

【運動器ドック(ロコモドック)の内容】

- 🌱 毎週金曜日12時30分より行います。
- 🌱 完全予約制です。
- 🌱 下記の3コースから選択してください。
- 🌱 いずれも2日間のコース(1日目:検査、2日目:結果説明、運動指導)になります。
- 🌱 予約の際はクリニック受付または電話でお申し込みください。

愛知県豊橋市西幸町字笠松33番地1 <TEL> 0532-37-3291 <FAX> 0532-37-0291

<お問い合わせ時間> 平日 9:00~12:00/16:00~18:30

休診日:水、土曜午後・日曜日・祝日

コース名	金額 (税込)	1日目:検査時間 2日目:結果説明
ベーシックコース	22,000円	1日目:約40~60分 2日目:約40~50分
ベーシックコース+骨粗鬆症	33,000円	1日目:約60~90分 2日目:約50~60分
運動器総合評価コース	44,000円	1日目:約90~120分 2日目:約60~70分

【ロコモドックを受けられる条件】

- ★ 介助なく10m程度、歩行可能な方(杖の使用は可能)

ベーシックコース 22,000円(税込)

【運動器不安定症評価】

- ◆身長・体重測定
- ◆血圧測定
- ◆運動機能の評価(バランスと歩行速度を測定します)

【ロコモ評価】

- ◆ロコモ25
- ◆立ち上がりテスト
- ◆2ステップテスト

【サルコペニア評価】

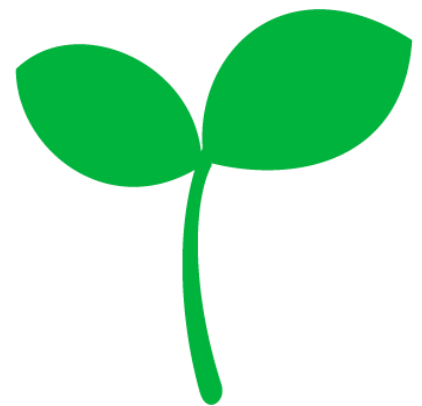
- ◆筋力評価(握力測定)
- ◆歩行能力評価(歩行速度測定)
- ◆体組成計による体組成の測定

【フレイル評価】

- ◆評価表の記載と問診
- ◆筋力評価(握力測定)
- ◆歩行能力評価(歩行速度測定)

【結果説明】・・・後日行います。

- ◆医師による結果説明
- ◆理学療法士による日常生活の運動指導



ロコモドックのながれ

ベーシック

TELで **予約** 来院でもお電話でも、予約可能です。

12:30 **受付**
カルテの作成・問診票の記入
会計(※先にお会計となります)

12:40 **処置室**
身長・体重・血圧測定
各問診シート記入



13:00 **リハビリ室**
歩行速度・筋力・バランス等の評価(検査)
体組成測定



13:30 **終了**
お疲れさまでした

★当日の状況により、検査の順番・所要時間が変わることがあります。

ベーシックコース＋骨粗鬆症 33,000円(税込)

【運動器不安定症評価】

- ◆身長・体重測定
- ◆血圧測定
- ◆腰椎、股関節のレントゲン撮影
- ◆運動機能の評価(バランスと歩行速度を測定します)

【ロコモ評価】

- ◆ロコモ25
- ◆立ち上がりテスト
- ◆2ステップテスト

【サルコペニア評価】

- ◆筋力評価(握力測定)
- ◆歩行能力評価(歩行速度測定)
- ◆骨密度測定装置による体組成の測定

【フレイル評価】

- ◆評価表の記載と問診
- ◆筋力評価(握力測定)
- ◆歩行能力評価(歩行速度測定)

【骨粗鬆症評価】

- ◆骨密度測定(DXA法で大腿骨頸部と腰椎を計測します)
- ◆FRAX評価
- ◆採血(総蛋白、アルブミン、クレアチニン、eGFR、カルシウム、リン、TotalP1NP、TRACP-5b、ucOC、25-OHビタミンD)

【結果説明】・・・後日行います。

- ◆医師による結果説明
- ◆理学療法士による日常生活の運動指導



口コミドックのながれ

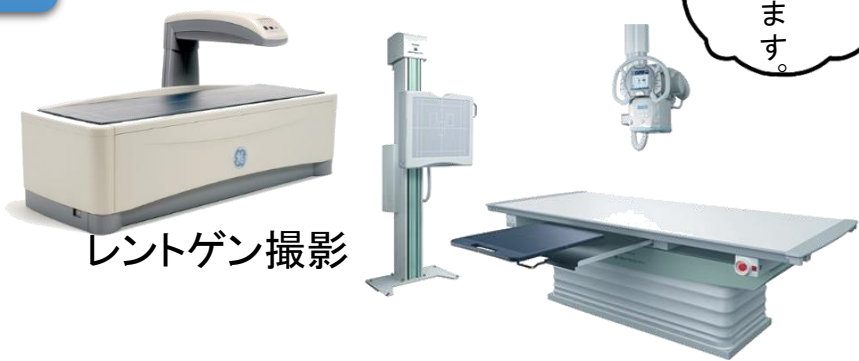
ベーシック+骨粗鬆症

TELで **予約** 来院でもお電話でも、予約可能です。

12:30 **受付**
カルテの作成・問診票の記入
会計(※先にお会計となります)



12:40 **放射線**
骨密度・体組成測定



レントゲン撮影

13:10 **処置室**
採血・身長・体重・血圧測定
各問診シート記入



13:40 **リハビリ室**
歩行速度
筋力・バランス等の評価(検査)



14:00 **終了**
お疲れさまでした

★当日の状況により、検査の順番・所要時間が変わることがあります。

運動器総合評価 44,000円(税込)

【運動器不安定症評価】

- ◆身長・体重測定
- ◆血圧測定
- ◆頸椎から腰椎にかけてのレントゲン評価
- ◆股関節から足部にかけてのレントゲン評価
- ◆血圧脈波検査(血管年齢)の評価
- ◆運動機能の評価(バランスと歩行速度を測定します)

【ロコモ評価】

- ◆ロコモ25
- ◆立ち上がりテスト
- ◆2ステップテスト

【サルコペニア評価】

- ◆筋力評価(握力測定)
- ◆歩行能力評価(歩行速度測定)
- ◆骨密度測定装置による体組成の測定

【フレイル評価】

- ◆評価表の記載と問診
- ◆筋力評価(握力測定)
- ◆歩行能力評価(歩行速度測定)

【骨粗鬆症評価】

- ◆骨密度測定(DXA法で大腿骨頸部と腰椎を計測します)
- ◆FRAX評価
- ◆採血(総蛋白、アルブミン、クレアチニン、eGFR、カルシウム、リン、TotalP1NP、TRACP-5b、ucOC、25-OHビタミンD)

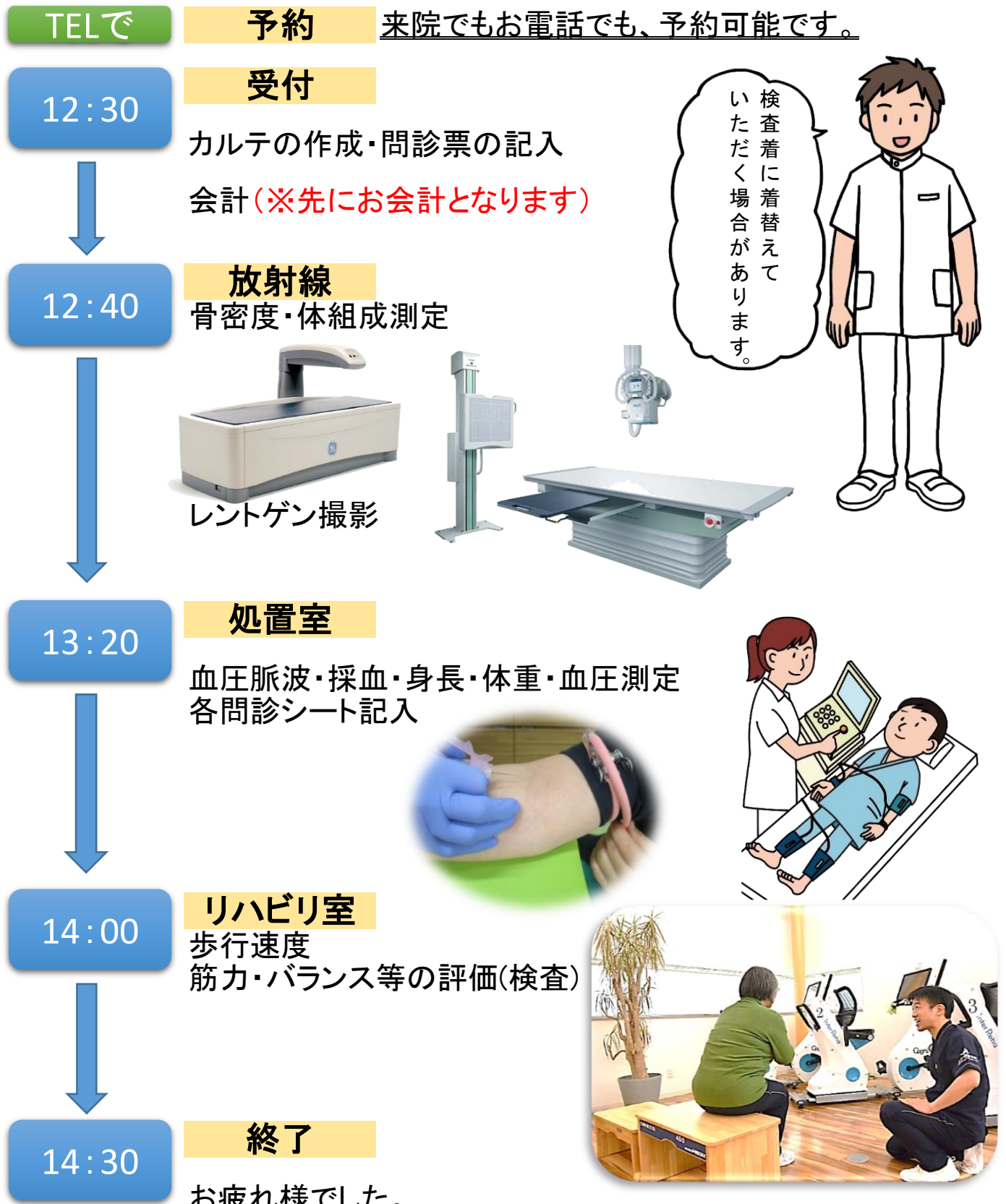
【結果説明】・・・後日行います。

- ◆医師による結果説明
- ◆理学療法士による日常生活の運動指導



ロコモドックのながれ

運動器総合評価コース



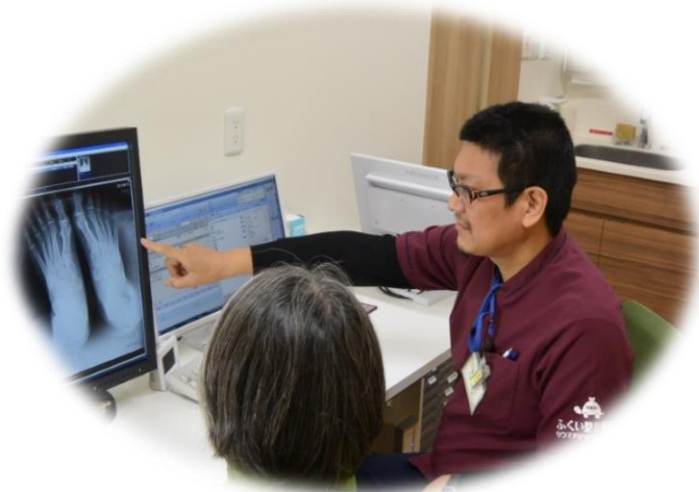
★当日の状況により、検査の順番・所要時間が変わることがあります。

ロコモドック結果説明

すべてのコースで共通

来院 予約日時に来院してください。

医師から結果説明 約30分ぐらいの説明があります。
ファイルに結果を綴じこんでお渡しします。



理学療法士から、運動療法の指導 約30分ぐらいの説明があります。
個別に、あなたに合った運動指導を行います。

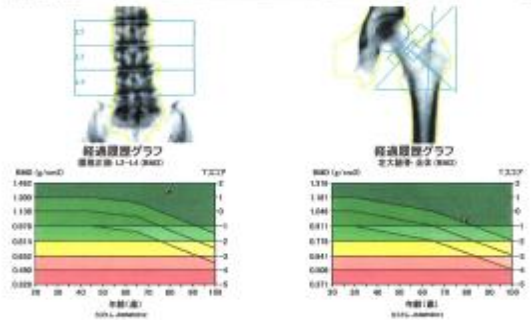


終了

骨密度測定結果

骨密度測定結果

氏名: ID: 年齢/性別: 身長/体重 性別: 男性 測定日:



腰椎正位骨密度は 1.324 g/cm^2 です。
若い人と比較した値は **12.1%** です。
同年代と比較した値は **1.65%** です。
大腿骨正位骨密度は 0.957 g/cm^2 です。
若い人と比較した値は **9.2%** です。
同年代と比較した値は **1.20%** です。

→ 閉経性骨粗鬆症の判定基準 →
(診断性骨粗鬆症)

基準: 若年成人の 80%以上
判定基準: 若年成人の 70%~80%
軽微な骨粗鬆症: 若年成人の 70%以下

※ 若年成人も年齢が若い状態で骨密度が低下する可能性があります(骨やタンパク質より、骨質(骨質)の低下が原因と推定されます)

強い骨を作るには

※ 骨質に十分なカルシウムの豊富な食品を摂りましょう。
※ 成人に必要なカルシウムの量は1日約800mgです。
※ 適切な運動が不足していると骨は弱くなります。
※ 骨質に当たる私たちの体内でカルシウムが合成されます。
※ ビタミンDは骨質でカルシウム吸収を促進する働きがあります。

次回の検査は 年 月 頃です

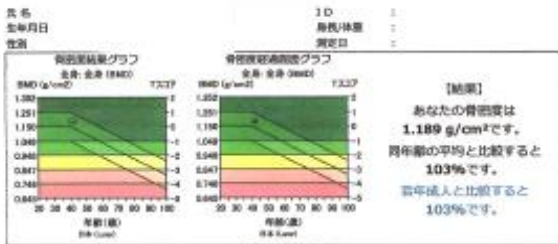
ふくい整形外科リウマチリハビリクリニック

ロコモドックを受けられると、
このような測定結果をもとに、
医師と理学療法士より適切な
アドバイスが受けられます。



全身測定結果 (体組成結果)

全身測定結果



【結果】
あなたの骨密度は 1.189 g/cm^2 です。
同年代の平均と比較すると **103%** です。
若年成人と比較すると **103%** です。

<体組成結果>

右腕	脂肪量 1,477 g	筋肉量 3,607 g	おしり	脂肪量 3,855 g	脂肪率 30.0%
左腕	脂肪量 1,501 g	筋肉量 3,258 g	おなか	脂肪量 2,638 g	脂肪率 39.8%
左足	脂肪量 3,472 g	筋肉量 9,691 g	右足	脂肪量 3,535 g	筋肉量 9,332 g

あなたのBMIは 29.1 kg/m^2 です。
あなたの体脂肪率は **31.3%** です。



変化傾向: 全身

測定日	年齢	体脂肪率 (%)	骨密度 (g/cm ²)	脂肪量 (g)	筋肉量 (g)	体重 (kg)	センチメートル	A/G 比
2024/11/18	41.4	31.5%	1.324	1,501	3,258	4.9	-	1.33

ふくい整形外科リウマチリハビリクリニック

ABI (血管年齢)

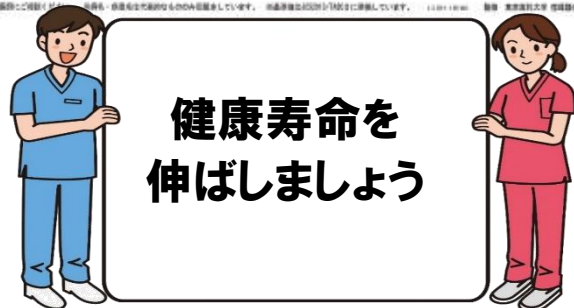
動脈硬化検査

あなたの血管年齢: 60歳
測定日: 2020/01/20 17:21
次診: 2020年 7月



あなたの結果について
動脈硬化は「血管の老化」を指しています。
血管年齢は年齢と比べて高年齢化しています。
高年齢化による動脈硬化による健康リスクが
高くなる可能性があります。

健康寿命を
伸ばしましょう



ロコモ

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモとは？

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことです。エレベーターや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っています。**全世代の方々に注意が必要です。**

運動器とは？

普段、私たちは何気なく体を動かしていますが、それは、運動器の働きによるものです。運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊椎や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。

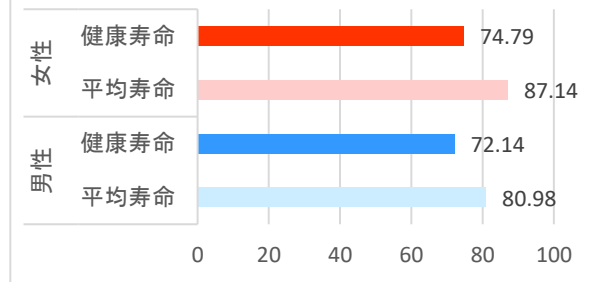


健康寿命って？

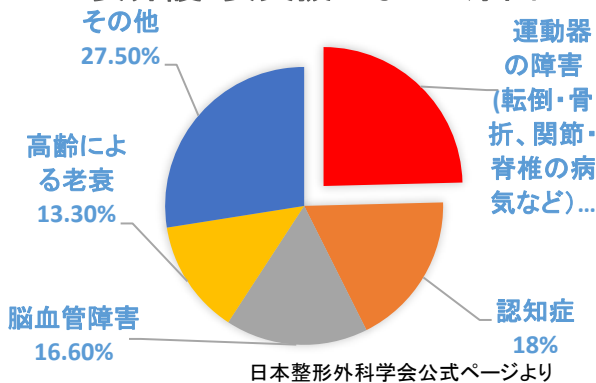
健康寿命とは、健康で日常生活を送れる期間のこと。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。これは、健康上の問題で日常生活が制限される期間が約9-12年あることを意味しています。ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。要支援や要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

平均寿命と健康寿命の差

日本整形外科学会公式ページより



要介護・要支援になった原因



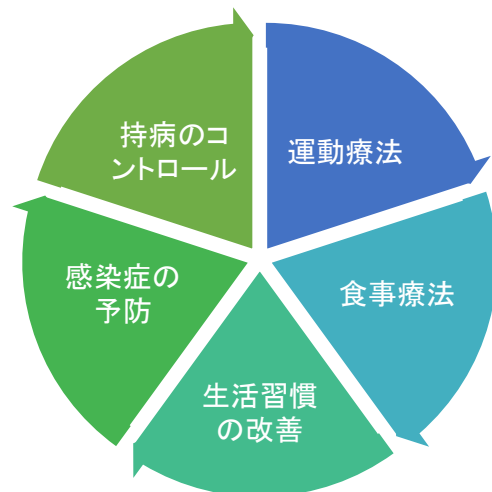
サルコペニアって？

「高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能(歩行速度)の低下」と定義されています。具体的には、歩くのが遅くなる、握力が弱くなるなどといった症状が現れるようになります。サルコペニアの進行は、転倒や骨折、寝たきりなどにより日常生活に支障を生じるほど影響を受け、生活の質を著しく低下させる恐れがあります。

フレイルって？

英語でFrailty 日本語にすると「虚弱」「老衰」「脆弱」。「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」です。加齢と共に心身の活力(運動器機能や認知機能など)が低下し、複数の慢性疾患の併存など、心身の脆弱性が出現します。高齢期は、生理的予備能力が低下することでストレスに対する弱さが高まり、機能障害、要介護状態、死亡含む健康障害の危険を高めます。フレイルとは、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間を意味します。**適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態です。**

サルコペニア・フレイル予防は？





- **日本整形外科学会専門医**
- **日本整形外科学会認定リウマチ医**
- **日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医**
- **日本リウマチ学会指導医**
- **日本リウマチ学会専門医**
- **日本リウマチ学会登録ソノグラファー**
- **日本リウマチ財団登録医**
- **日本リハビリテーション医学会臨床認定医**
- **日本骨粗鬆症学会認定医**
- **義肢装具等適合判定医**
- **難病指定医**
- **身体障害者福祉法指定医(肢体不自由)**
- **ロコモアドバイザー**
- **日本DMAT隊員**

