

ロコモティブシンドローム



健康づくり
応援 News
2026



2026/3/3

ロコモ(身体能力の低下)が進行すると
将来、**介護が必要になるリスクが高くなります。**
筋肉は年齢とともに落ちていく一方で、急に増えることも難しいため、
毎日の積み重ねが将来の元気度に繋がります！



添付ファイル

- [ロコモティブシンドローム](#)