

DO my Health!

ただいま、
健康メディア制作中!

第6話

「ロコモ」は 知らないうちに始まっている

エレベーターに慣れているせいか、階段を上るのがツライ。え、足腰の衰え…って、私まだ若いのに!?

原作：健康保険組合連合会

漫画：マキヒロチ

監修：ロコモチャレンジ!推進協議会 委員長 大江 隆史 先生

登場人物



鈴原千花(33)

都内で働くWEB制作ディレクター。

「DO MY HEALTH!」の制作担当に。仕事の忙しさにかまけて、自分の体には無頓着きみかも。

山内彰人(33)

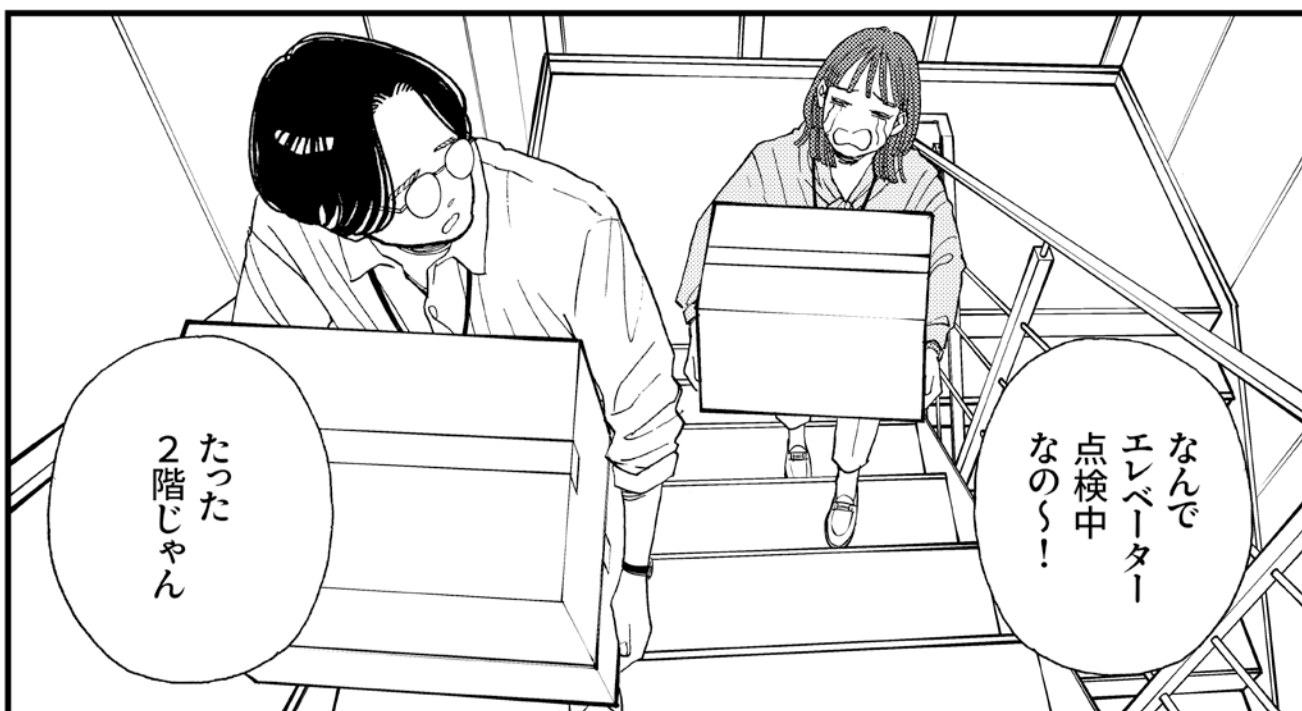
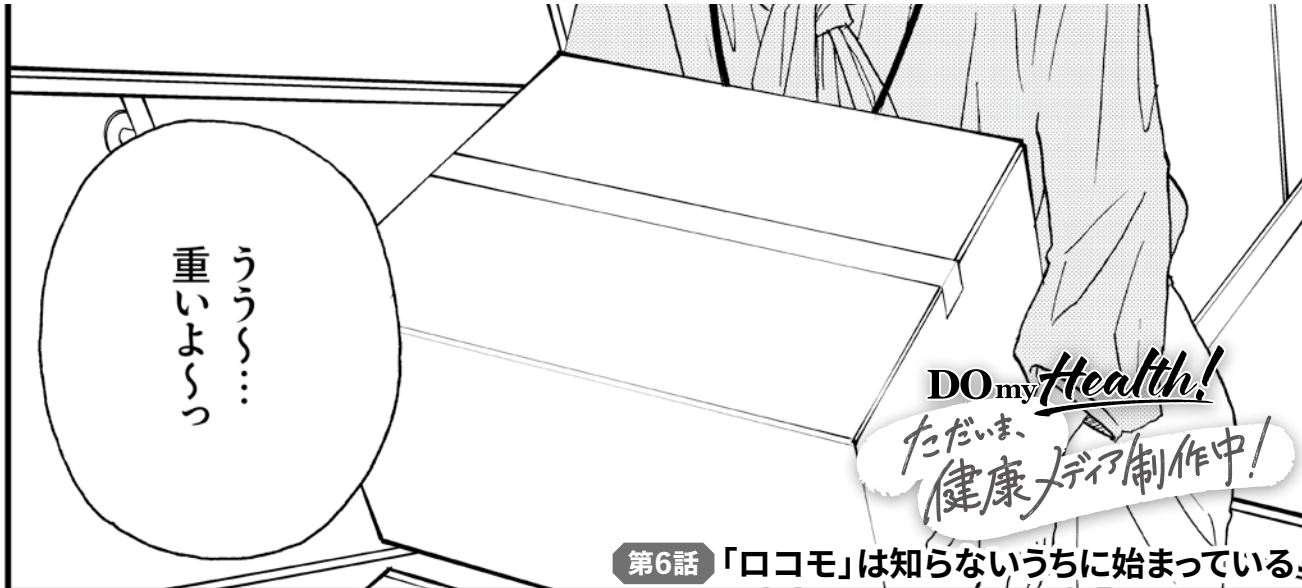
千花の同期。

冷静かつフラットな物言いとは裏腹に面倒見が良く、千花とは仕事やプライベートの悩み相談も気軽にできる仲。



動画版はこちらから!



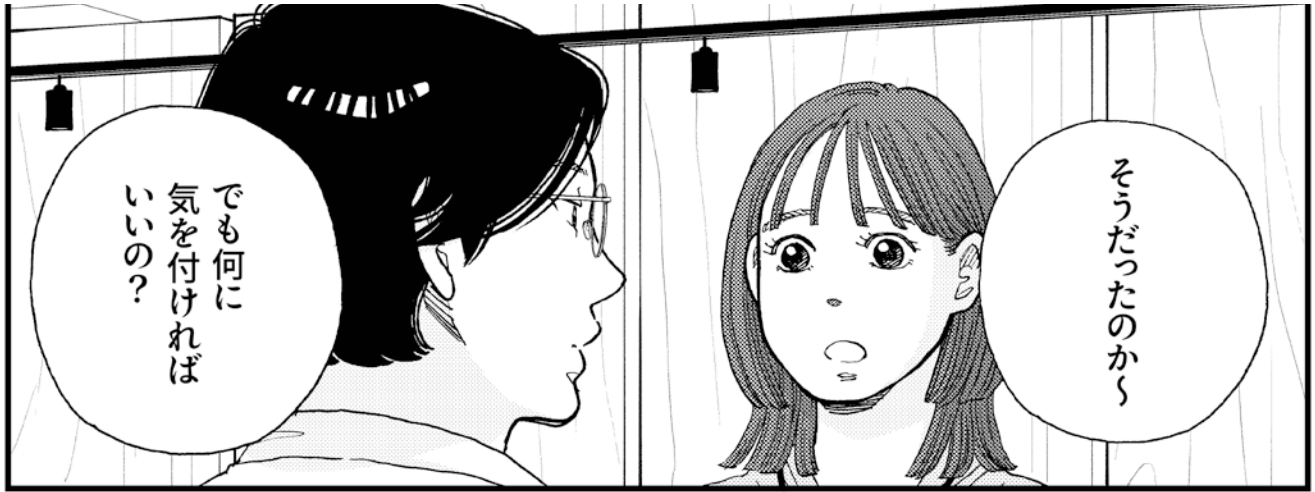






出典: 日本整形外科学会, 日本運動器科学会: ロコモティブシンドローム診療ガイド2021, 文光堂, 2021, p.20 / Sawaya Y, et al. BMC Musculoskelet Disord 2024.





参考: ロコモオンラインWEBサイト

