

年代相応の移動能力を維持できていますか?

! 「ロコモ度テスト」とは

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成っています。

- 1 **立ち上がりテスト**
(脚力をしらべる)
- 2 **2ステップテスト**
(歩幅をしらべる)
- 3 **ロコモ25**
(身体の状態・生活状況をしらべる)

「ロコモ度テスト」は、同年代の平均^{*}と比べ、現在の自分の移動能力を確認するためのテストです。それぞれのテストの結果が同年代の平均に達していない場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

※「明らかな運動器疾患を持たない方」の同年代の平均値です。

! **それではテストを実施してみましょう!** <正しく安全に測定が行えるように自分一人ではなく、他の人の介助のもとに測定しましょう>

1 立ち上がりテスト

このテストでは、片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、脚力を測ります。

立ち上がりテストの方法

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚→片脚の順で40cmの台から順番に行っていきます。

- 1 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- 2 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。1の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。



- 3 2で左右ともに片脚で立ち上がることができれば**成功**です。10cmずつ低い台に移り、同様にテストを繰り返します。
- 2で左右どちらかの脚で立ち上がることができなければ**失敗**となります。10cmずつ低い台に移り、両脚で立ち上がれるかを測ります。

- 注意すること**
- 無理をしないよう、気をつけましょう。
 - テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください。
 - 反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

参考: 村永信吾・昭和医学会誌 2001;61(3):362-367.

年代相応の脚力を維持していますか?

左右ともに片脚で立ち上がった一番低い台の高さを測定結果とします。

測定結果: 40cmの台において、片脚で立ち上がれなかった場合は、両脚で立ち上がった一番低い台の高さを測定結果とします。

判定方法: 測定結果が各年代での立ち上がれる台の高さの目安、及び、それより良い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

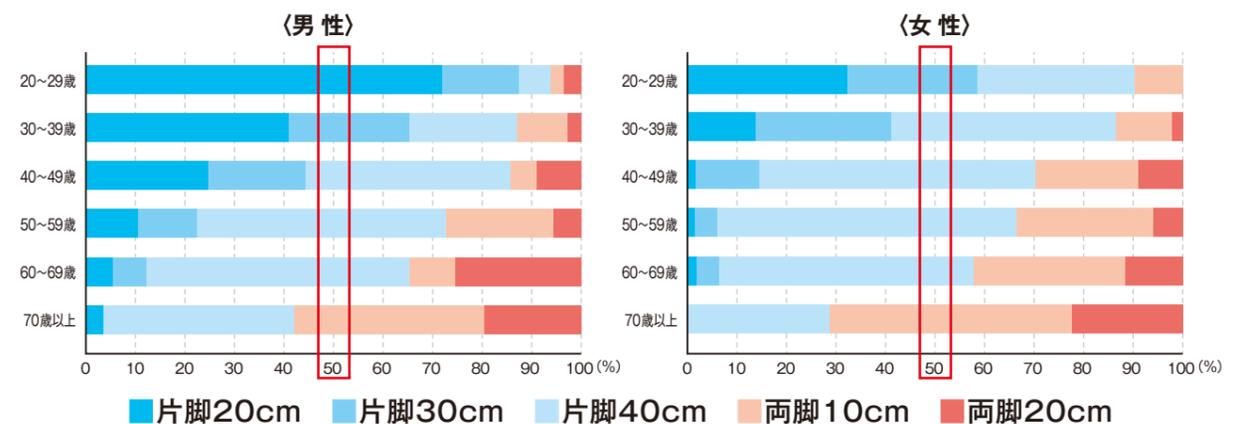
■各年代^{*}での立ち上がれる台の高さの目安 (各年代の50%の方が実施可能であった高さを示しています。)

	男性		女性	
20~29歳	片脚	20cm	片脚	30cm
30~39歳	片脚	30cm	片脚	40cm
40~49歳	片脚	40cm	片脚	40cm
50~59歳	片脚	40cm	片脚	40cm
60~69歳	片脚	40cm	片脚	40cm
70歳以上	両脚	10cm	両脚	10cm

※「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均です。

ロコモ チャレンジ! 推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料

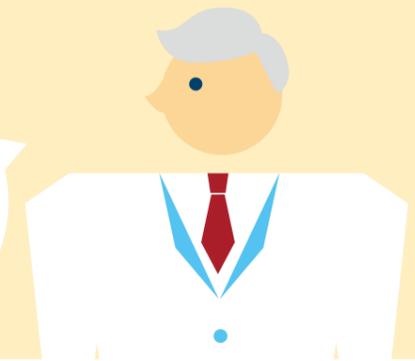
■各年代での立ち上がった台の高さの割合



ロコモ チャレンジ! 推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料

年代相応の移動能力を維持できていますか?

無理をして
ケガをしないように
気をつけましょう。



2ステップテスト

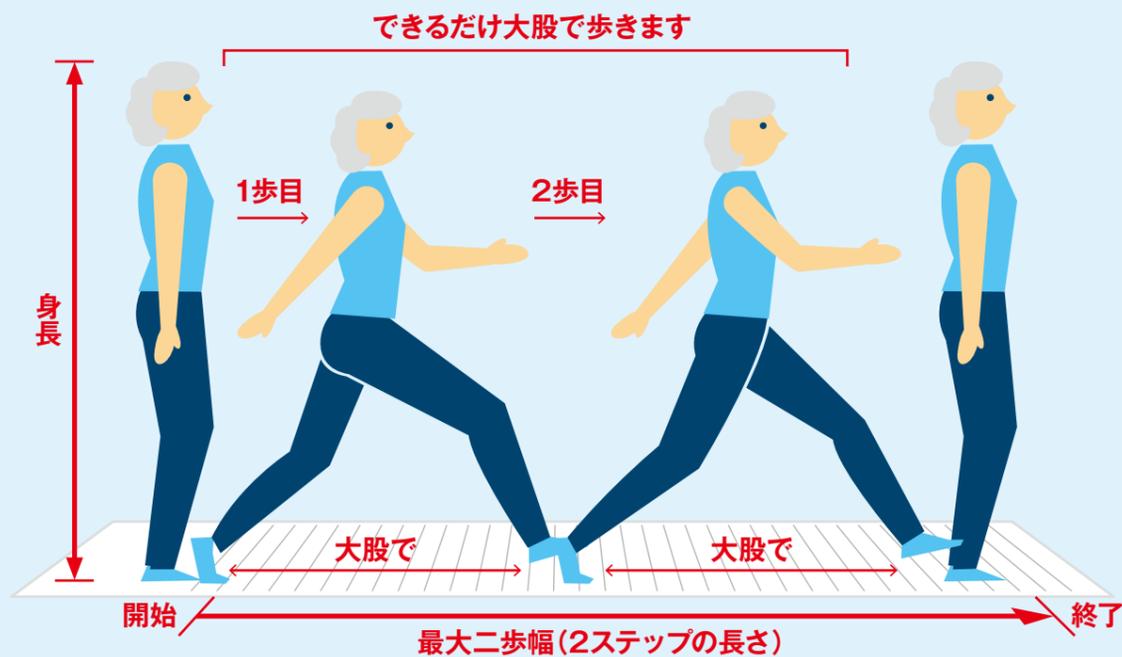
このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

2ステップテストの方法

- 1 スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- 2 できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスをくずした場合は失敗とします。)
- 3 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- 4 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- 5 次の計算式で2ステップ値を算出します。

2ステップ値の算出方法

$$\text{2歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = \text{2ステップ値}$$



注意すること

- 介助者のもとで行いましょう。
- 滑りにくい床で行いましょう。
- 準備運動をしてから行いましょう。
- バランスを崩さない範囲で行いましょう。
- ジャンプしてはいけません。

参考: 村永信吾, 他: 昭和医学会誌, 2003;63(3):301-308.

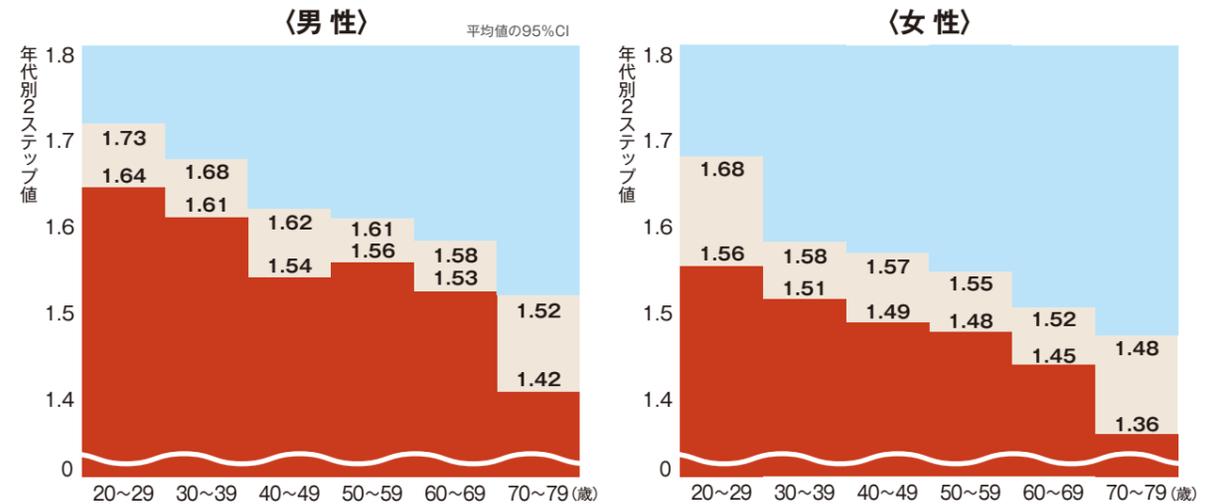
年代相応の歩幅を維持していますか?

判定方法

「2歩幅(cm)÷身長(cm)=2ステップ値」が各年代の平均の値(下記グラフの□部分)に入っている場合、及び、それより良い場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

年代別2ステップ値*

*「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均値です。



ロコモ チャレンジ! 推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料

すでに痛みや違和感を感じていたらお近くの整形外科医に相談を。



ロコモについて相談できる整形外科専門医 「ロコモアドバイザー」

もしも、足腰に痛みや違和感を感じていたら、無理に自分でチェックせず、お近くの整形外科医に相談を。整形外科医の中でも、ロコモアドバイザーはロコモについて相談できる整形外科専門医。

ロコモ チャレンジ! WEBサイトでは、あなたのお近くのロコモアドバイザーを探せます。

www.locomo-joa.jpへ!

ロコモチャレンジ 検索



年代相応の移動能力を維持できていますか?



3 ロコモ25

この1カ月、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか?
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

■この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
■この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りは何の程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難

Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
解答数を記入してください →		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください →		合計 点				

ロコモ 25©2009自治医大整形外科教室All rights reserved: 複写 可、改変 禁、学術的な使用、公的な使用以外の無断使用 禁

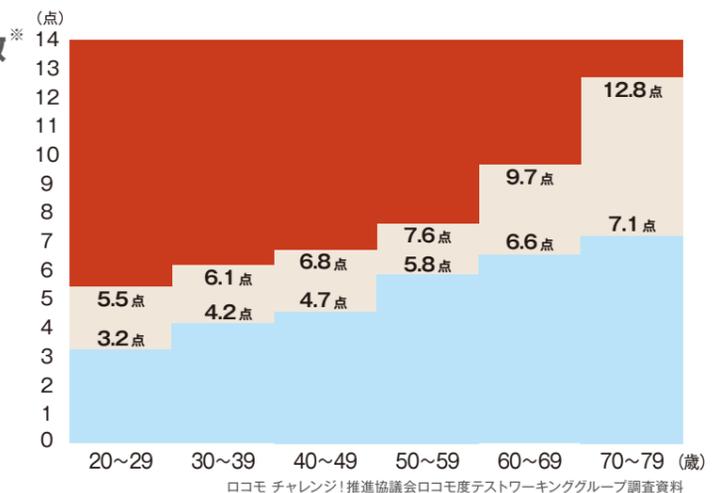
判定方法

「ロコモ25」の合計点数が各年代の平均の値(下記グラフの□部分)に入っている場合、及び、それより良い場合、年代相応の身体の状態・生活状況であると判定します。

■年代別「ロコモ25」点数

年代が高くなるとともに「ロコモ25」の点数はあがっていきます。年齢があがると運動器に関する身体状況と生活状態に不自由なことが生じる可能性があることを示しています。

※「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均値です。



3つのテストの結果はいかがでしたか?

1つでも年代相応の平均に達しない場合は、現在のままの状況が続くと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

今回のテスト結果では年代相応でも、

運動器能力の衰えは自分でも気がつかないうちに、ひそかに進行していきます。

油断せず、定期的にロコモ度をしらべましょう。

そして、将来に備え、手軽にできるロコモ対策を始めましょう。

また、すでに足腰などに痛みや違和感がある場合には、早めに医療機関に相談しましょう。

ロコモ対策実践へ!