

ロコモ度チェック

【ロコモ＝ロコモティブシンドローム（運動器症候群）】

ロコモってなに？

- 骨・関節・筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。
- 骨や筋肉の量のピークはおおよそ20～30代。使わないと減っていくのが骨や筋肉！運動器の衰えは既に40代から始まっています。また、寝たきりの原因の約1/4が運動器の障害であり、若いうちから運動器を鍛え「ロコモ」を予防して、*健康寿命*を延ばしていくことが大切です。

健康寿命

平均寿命は0歳児が何歳まで生きられるかという値。

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。

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。

出典：鳥根県健康福祉部健康推進課

ロコモ度テストとは

移動機能を確認するためのテストで、下肢の筋力バランス能力をしらべる「2ステップテスト」、脚力をしらべる「立ち上がりテスト」、身体の状態をしらべる「ロコモ25」があります。ここでは「2ステップテスト」を紹介します。

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ステップ値が1.3未満だと**ロコモ度1**になります。

2ステップ値が1.1未満だと**ロコモ度2**になります。

ロコモ度テストの判定

ロコモ度1

移動機能の低下が**始まっている**状態です。

ロコモ度2

移動機能の低下が**進行している**状態です。

● 「食生活」でロコモ予防

バランスよく食べ、毎日の食事からロコモを予防しましょう。腰や膝に負担のかかるメタボの予防も重要です。

★骨を強くする食生活

○カルシウム、たんぱく質（骨を作る材料）：乳製品など

○ビタミンD（カルシウムの吸収を高める）：魚やキノコなど

○ビタミンK（骨の形成や維持に働く）：青菜や納豆など

★筋肉を強くする食生活

○たんぱく質（筋肉を作る材料）：肉、魚、卵など

みんなでめざそう！

生涯現役、

健康長寿の鳥根県



※2ステップテストで注意すること！

- 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。
- (必要な人は)介護者のもとで行いましょう。



このほかに、脚力をしらべる
「立ち上がりテスト」、身体の状態をしらべ
る「ロコモ25」もあるよ！気になる人はQR
コードを読み込んでみてね！



あなたのロコモ度をチェック！「ロコモ度テスト」で調べよう！

年代相応の歩幅を維持できていますか？

② 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 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。(バランスをくずす場合は失敗とします。)
- ③ 2歩分の歩幅(最初たたいたスタートラインから、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。

【算出方法】 2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値
 【あなたの値】 (cm) ÷ (cm) =



- 注意すること**
- 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
 - (必要な人は) 介護者のもとで行いましょう

あなたの結果はどうでしたか？

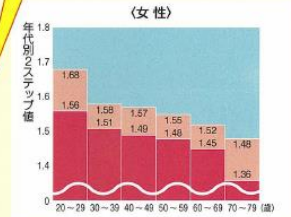
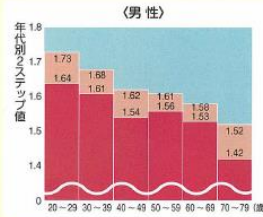
同年代の平均と比べて現在の値が低い場合、今の状態が続くと、将来「ロコモ」になる可能性が高いと考えられるよ。どこにあてはまるか確かめてみてね。

(下のグラフは「明らかな運動器疾患を持たない人の平均値」)



② 年代別2ステップ

赤色部分に入った人はロコモに注意！



(出典：ロコモチャレンジ！推進協議会資料)

このほかに、「立ち上がりテスト(脚力をしらべる)」、「ロコモ25(身体の状態・生活状況をしらべる)」テスト、柔軟性を高める体操等に興味がある人は、クリックしてみよう！

検索 ロコモチャレンジ <https://locomo-joa.jp/>

1つでもあてはまったら要注意！ 思いあたることはありませんか？

- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下はけけない
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

(参考：公益社団法人 日本整形外科学会資料)

ミニ知識

運動には、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げる効果もあるんだよ。今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせるよ。毎日の生活にちょこっと運動を取り入れて、健康寿命を手に入れよう！



出典：鳥根県健康福祉部健康推進課

「ロコモ度テスト」でしらべよう！

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、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

！ 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の台に両脚を組んで腰かかれます。このとき両脚は真横くらいに広げ、床に対して背(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。②の姿勢に預り、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、両脚で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、両脚で立ち上れるかを繰り返します。

- 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。

年代相応の脚力を維持していますか？

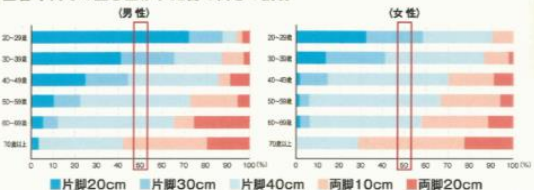
左右ともに片脚で立ち上がった一番低い台の高さを測定結果とします。
測定結果：40cmの台において、片脚で立ち上がれなかった場合は、両脚で立ち上がった一番低い台の高さを測定結果とします。

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としています。)

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

■ 各年代での立ち上れた台の高さの割合



(出典：ロコモチャレンジ！推進協議会資料)