

# ヘルスケア ロコモティブシンドローム2

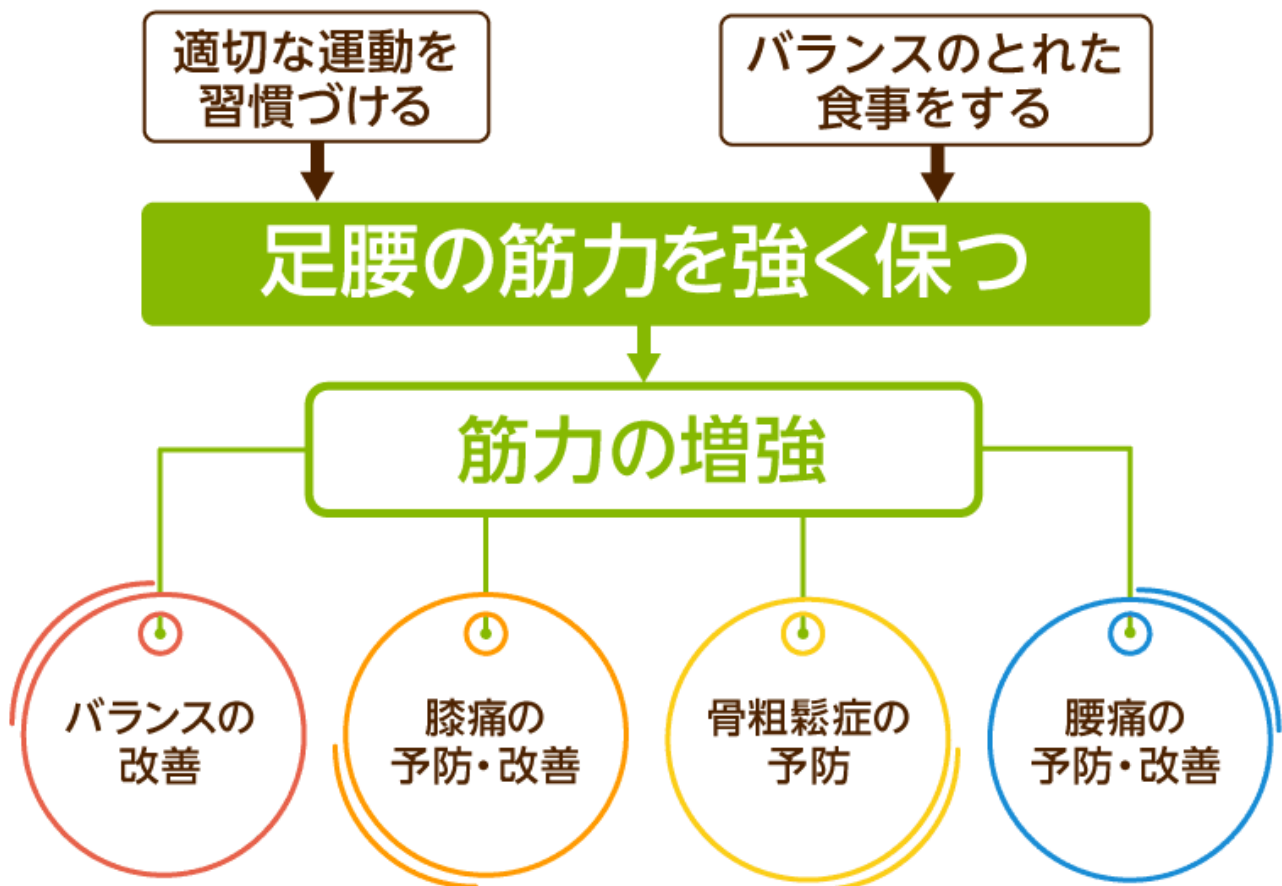
2020.3.21

## 1. ロコモティブシンドロームの予防法

ロコモティブシンドロームを予防するうえで大事なことは、**足腰の筋力維持**です。適切な**運動を習慣的に**行うこと、**タンパク質とカルシウム**を十分に含む**栄養バランスのとれた食事**を日々することが重要になります。

足腰の筋力を保つことは、**骨粗鬆症(骨粗しょう症)**の予防になるほか、**膝や腰の痛みの予防と改善**につながるので、規則正しい食習慣と運動習慣を心がけるようにしましょう。運動は、痛みの状態などに配慮しつつ、無理なく継続して行うことが大事です。もし気になる持病や症状がある場合は、どのような運動が適しているのか、主治医に相談すると良いでしょう。








## ロコモティブシンドロームの予防方法



## 2. ロコモチェック

「ロコモチェック」は、骨や筋肉、関節などの運動器が衰えていないかを7つの項目でチェックできる簡易テストです。7項目のうち、ひとつでも当てはまればロコモティブシンドロームの心配があります。

ロコモチェックの項目は次の通りです。

項目	内容
1. 片脚立ちで靴下がはけない	
2. 家の中でつまずいたりすべったりする	
3. 階段を上がるのに手すりが必要である	
4. 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)	
5. 2kg程度の買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)	
6. 15分くらい続けて歩くことができない	
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない	

7つの項目のうち、1つでも当てはまる項目があれば、運動器が衰えているサインです。ロコモティブシンドロームの心配がありますので、当てはまる項目がゼロを目指しましょう。

膝・腰などの関節の痛みや、筋力の低下、立ち上がる時や歩く時にふらつくなどの症状がひどくなっている場合は、整形外科を受診するようにしましょう。

### 3. ロコモ度テスト

「ロコモ度テスト」は、①下肢筋力、②歩幅、③身体状態・生活状況を評価する3つのテストを行い、これらのテスト結果を年齢平均値と比較することによって、年齢相応の移動能力を維持しているかを判定するものです。もし、年齢相応の移動能力に達していない場合、将来ロコモとなり得る危険度が高いと考えられます。

3項目から成る「ロコモ度テスト」の計測結果から、各項目における臨床判断値を用いて、ロコモティブシンドロームの進行状況を「ロコモ度1(ろこもどいち)」、「ロコモ度2(ろこもどに)」と判定します。「ロコモ度1」は、移動機能低下が始まっている段階、「ロコモ度2」は、生活は自立しているが移動機能の低下が進行している段階です。段階に応じて、運動や食事の指導、整形 外科専門医受診の必要性などが分かります。「ロコモ度テスト」を活用することで、一般の方もご自身でロコモ度を判定できます。

ロコモ度テストは(1)立ち上がりテスト(2)2ステップテスト(3)ロコモ25の3つのテストがあり、各テストのどれかひとつでも該当する場合、ロコモティブシンドロームと評価されます。

測定方法は資料をダウンロードして確認して下さい。

※サイト内:ヘルスリテラシーの「ロコモ度テスト資料」から PDF 資料をダウンロード。

## 自分の移動機能を把握しよう!

### ロコモ度テストを実践してみよう。

**【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。「ロコモ度テスト」は移動機能を評価するためのテストです。

1 立ち上がりテスト  
(下肢筋力をしらべる)

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)

#### 1 立ち上がりテスト

このテストでは下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がるかどうかが、程度を判定します。

**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、両脚または片脚で行います。

**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座かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に對して膝(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。この姿勢に反り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの膝の曲は軽く曲げます。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。

**両脚の場合**

**片脚の場合**

**結果の判定方法**

<片脚40cmができた場合⇒低い台での片脚でテストを行う>  
 10cmずつ低い台に移り、片脚ずつテストします。左右とも片脚で立ち上がった一層低い台がテスト結果です。

<片脚40cmができなかった場合⇒両脚でテストを行う>  
 10cmずつ低い台に移り両脚での立ち上がりをテストします。両脚で立ち上がった一層低い台がテスト結果です。

(※年齢ごとの判定基準比較)  
 両脚40cm<両脚30cm<両脚20cm<両脚10cm<片脚40cm<片脚30cm<片脚20cm<片脚10cm

**注意事項**

- 無理をしないよう、息をつきましょう。
- テスト中、腰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、腰方に転倒する恐れがあります。

#### 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**

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

**注意事項**

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

05

06

真心を込めて創造と解決を共に考えます

「人も会社も成長するためには健康で元気が一番！」



碧(あおい)M企画

代表:渡嘉敷 忠

資格:産業看護職(看護師)

第一種衛生管理者

ストレスチェック実施者(厚生労働大臣指定する研修受講)

健康経営エキスパート・アドバイザー(東京商工会議所認定)

Mail:[aoi.mkikaku@a.email.ne.jp](mailto:aoi.mkikaku@a.email.ne.jp)

