

ロコトレで寝たきりにならない

ロコモ と 認知症

動ける体づくりを目指そう



ロコトレは
たった2つの運動です。
毎日続けましょう!!

スクワット
立つ・歩く・座るための
筋力を総合的に鍛える



開眼
片足立ち
バランス感覚を鍛え
足を丈夫に



お名前			

施設名			

使い始め	年	月	日

はじめに

「ロコモ」という言葉を知っていますか？

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称です。病気ではないのですが、立ったり座ったり、歩くことがつらくなる状態を指します。放っておくと要介護、寝たきりになる可能性があります。

ロコモになると脳の働きが衰え、**認知症**となる危険性が増大することがわかっています。健康寿命を延ばし自立した生活を送るため、**ロコモ予防**はとても重要です。

もくじ

P.02 健康寿命をのばしましょう

P.03-04 心身の元気度と健康寿命を伸ばすために

P.05-06 ロコモティブシンドロームとは？

P.07-08 認知症とは？／軽度認知障害(MCI)とは？

P.09-10 ロコモと認知症の関係

P.11-12 7つのロコチェック

P.13-19 ロコトレ(①開眼片足立ち／②スクワット／ロコレプラス／腰痛体操／膝痛体操)

P.20-26 ロコトレカレンダー／年間実施表(①開眼片足立ち／②スクワット)

P.27-32 ロコモ度テスト(①立ち上がりテスト／②2ステップテスト／ロコモ25)

P.33 ロコモ25貼付ページ

※ ロコトレを安全に行うための注意！ ※

- 1 病気や障害のある人は、医師に相談してから始めましょう。
- 2 体調を確認して、その日の体調に合わせて行いましょう。
- 3 無理をせず、自分にあった方法で運動をしましょう。
- 4 運動中やその後で、筋肉や関節に痛みを感じたり、体調不良を起した場合は、中止して医師に相談しましょう。

健康寿命をのばしましょう

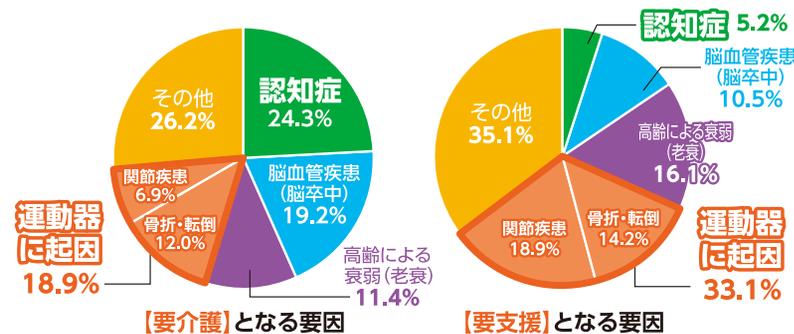
健康な状態で介護を受けず
自立して生活できる期間のことを
「健康寿命」といいます。

日本人の平均寿命と健康寿命

	男性	女性
平均寿命	80.98 歳	87.14 歳
健康寿命	72.14 歳	74.79 歳
差 (要支援や要介護の期間)	8.84 年	12.35 年

(2016年第11回健康日本21(第2次)推進専門会委員会資料)

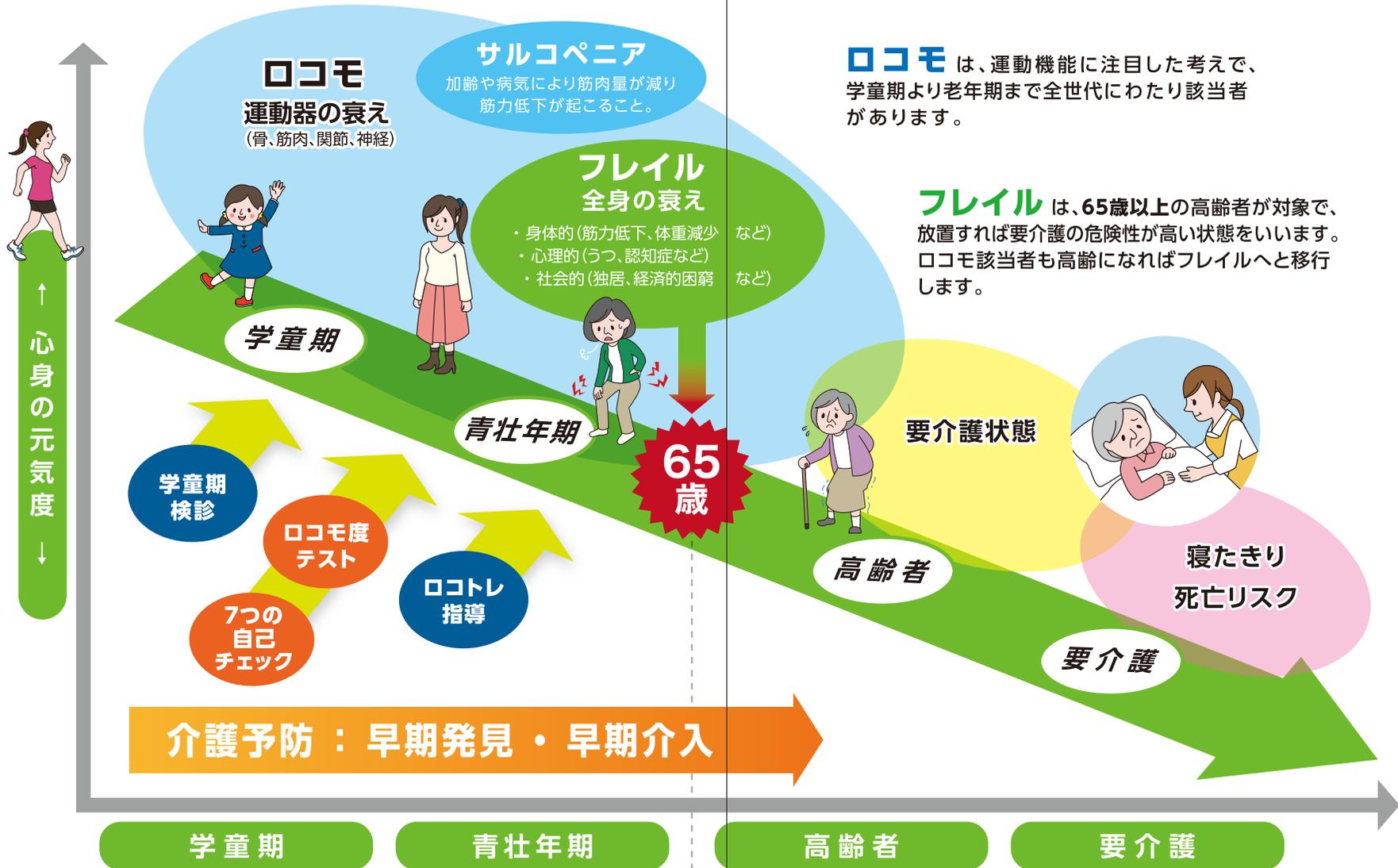
健康寿命に影響を与える要因



要介護の場合は、1位が認知症、そして脳卒中、老衰と続いて、**関節疾患、骨折・転倒と運動器に起因するものが要因の18.9%で3位**を占める。一方要支援の場合では、**運動器に起因するものが33.1%、すなわち第1位**を占める。

<資料>2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査」

心身の元気度と健康 寿命を延ばすために



ロコモティブシンドロームとは？

〈運動器症候群〉

略し
ロコモ

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、立ったり、歩いたりすることが苦手になってきた状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群）略して“ロコモ”といいます。

ロコモの原因 ロコモの原因は、
体を支える力や動く力、動かす力の機能低下です。

加齢による機能低下

加齢による機能低下に運動不足が加わると、より機能低下のスピードが増します

運動器の病気

- ・ 骨粗しょう症
- ・ 変形性膝関節症
- ・ 脊柱管狭窄症 など

筋力の低下

関節の変形
動かせる範囲の制限

バランス機能の
低下



ロコモティブシンドローム **ロコモ**

ロコモを放っておくと

ロコモの始まりは、ちょっと不便、ちょっと動かしにくいなどの違和感から。「歳のせいだから…」と見逃しがちですが、気づかないうちに進行していきます。

ロコモを放っておくと、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなってしまいます。



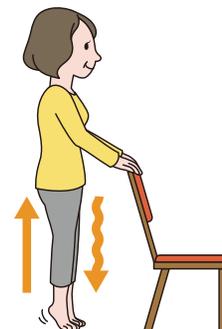
- ・ 膝や腰の痛み
- ・ 筋力の低下
- ・ バランス能力の低下

自立度の低下

寝たきり状態
要介護状態

ロコモを防ぐには

ロコモの予防と改善には、筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つこと。この“ロコモ”予防に効果のある体操がロコモーショントレーニング、略して“ロコトレ”です。



もの忘れ と認知症 の違い

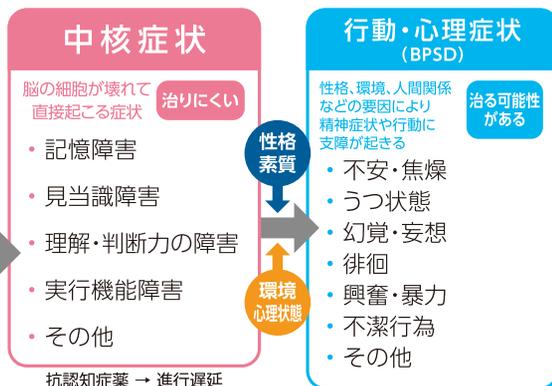
記憶が思い出せないことはありませんか？
下の表を参考にチェックしてみてください。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」との違い

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
1 経験したことが部分的に思い出せない	1 経験したこと全体を忘れている
2 目の前の人の名前が思い出せない	2 目の前の人が誰なのかわからない
3 物の置き場所を思い出せないことがある	3 置き忘れ・紛失が頻繁になる
4 何を食べたか思い出せない	4 食べたことじたいを忘れている
5 約束をすっかり忘れてしまった	5 約束したことじたいを忘れている
6 物覚えがわるくなったように感じる	6 数分前の記憶が残らない
7 曜日や日付を間違えることがある	7 月や季節を間違えることがある

認知症 の症状

脳の細胞が死ぬ



認知症の症状には、脳の細胞が壊れて直接起こる症状「**中核症状**」と、性格、環境、人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる「**行動・心理症状 (BPSD)**」があります。

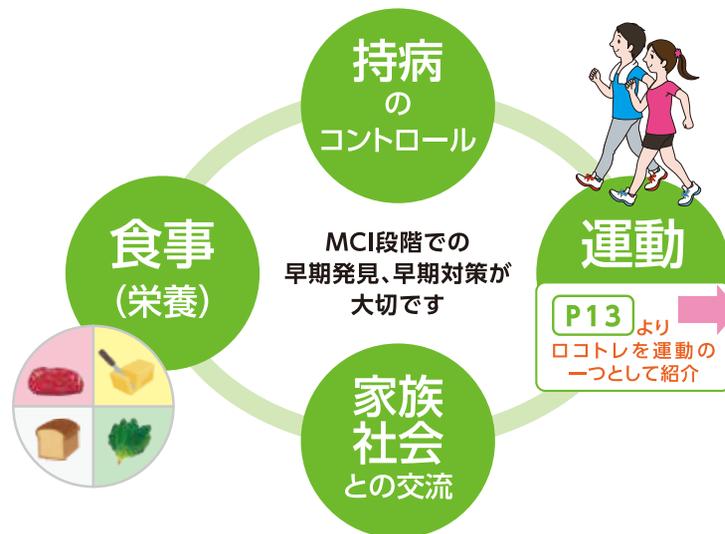
軽度認知障害 (MCI)とは？

定義・症状

認知症に至る一步前の状態を軽度認知障害 (MCI) といいます。定義・症状は下記のとおりです。

軽度認知障害 (MCI) の臨床的な定義

- 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
- 客観的に1つ以上の認知機能 (記憶や見当識など) の障害が認められる
- 日常生活動作は正常
- 認知症ではない



MCIの段階で脳の活性化を図るために運動習慣をつけることは、認知症の予防にとっても重要です。ロコトレで認知症を予防しましょう。

ロコモと認知症の関係

認知症につながる「転倒」を防ぐためには、ロコトレのような「低強度の筋カトレーニング」を継続していくことにより、瞬発力をつける必要があります。転んでもとっさに手が出て、かばうことができるようになるためです。

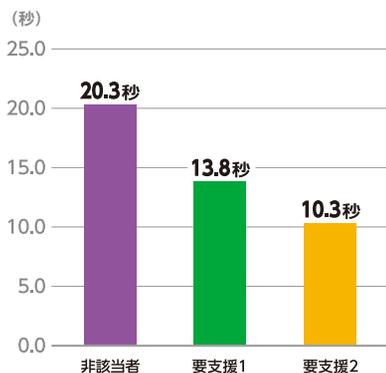
早期に自らの運動器の衰えに気づき、適切なロコトレを行うことで、転倒・骨折のリスクを減らし、要介護や寝たきりになる危険を減少させることが可能になります。

ロコモを予防することで、

- ① 転びにくい
 - ② 転んでも折れにくい
 - ③ 折れてもまた歩ける
- 体を作ってください。この目標を達成して認知症予防につなげましょう。



介護認定別 開眼片足起立時間



→開眼片足起立時間と要支援の関係
非該当者(介護認定なし)の人に比べ、要支援1、要支援2となるにつれて開眼片足起立時間は短くなります。

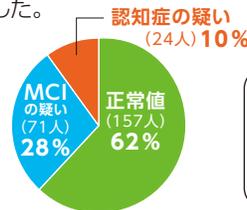
認知症へのロコトレ介入効果

認知機能評価別 開眼片足起立時間



【調査方法】

当施設へ来院している65歳以上の患者を、問診による認知機能テストにより評価、分類しました。ロコトレ介入前の患者と、1年以上ロコトレを継続した後の患者の開眼片足起立時間を比較しました。



【認知機能評価による分類基準】

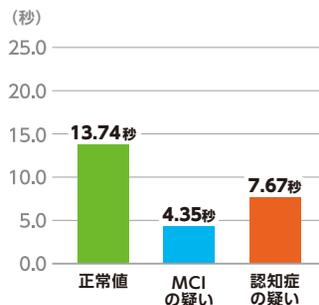
- 27点以上 正常値
- 22～26点 MCI(軽度認知障害)の疑い
- 21点以下 認知症の疑い

【調査結果】

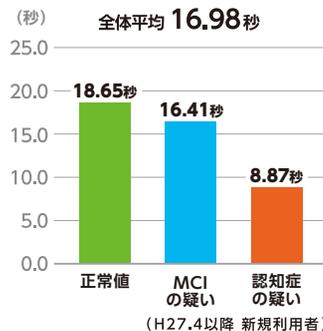
ロコトレ介入前の開眼片足起立時間の平均は、正常値で13.74秒、MCIの疑いで4.35秒、認知症の疑いで7.67秒でした。

1年以上ロコトレ継続後では、正常値で18.65秒、MCIの疑いで16.41秒、認知症の疑いで8.87秒とロコトレ介入の効果が確認されました。

ロコトレ 介入前



1年以上 ロコトレ継続者



MCI(軽度認知障害)は記憶機能や注意機能の低下を特徴とし、認知症の前段階として位置づけられています。近年、MCIを有する高齢者は、認知機能だけでなく運動機能にも低下がみられることが知られており、認知症発症リスクを増加させることも明らかになっています。

〈資料〉藤野整形外科医院

〈参考データ〉MCIの段階でロコトレによる介入を行うことで運動機能を維持できる

7つのロコ チェック

今のあなたの状態はどうでしょう？
普段の生活の中で思いあたるがあればチェックしてください。

1 片足立ちで靴下がはけない



2 家の中でつまずいたり滑ったりする



5 15分くらい続けて歩けない



6 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2本程度)をして持ち帰るのが困難である



3 階段を上るのに手すりが必要である



4 横断歩道を青信号で渡りきれない



7 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



※ 注意 ※

無理に試して、転んだりしないように注意してください。
また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは、まず医師の診察を受けてください。

1~7のうち

ひとつでも当てはまれば、ロコモかもしれません。
介護予防のためにロコトレを日課に取り入れ、毎日行いましょう。
なお、骨粗しょう症等の薬を処方されている方は、忘れずに飲み続けることも重要です。
医師と相談しながらロコトレを進めましょう。

ロコトレ

※ ロコトレを安全に行うための注意! ※

- 1 病気や障害のある人は、医師に相談してから始めましょう。
- 2 体調を確認して、その日の体調に合わせて行いましょう。
- 3 無理をせず、自分にあった方法で運動をしましょう。
- 4 運動中やその後で、筋肉や関節に痛みを感じたり、体調不良を起した場合は、中止して医師に相談しましょう。

開眼 片足立ち

バランス感覚を鍛え、
足を丈夫に

回数
目安 1日 3セット
左右1分間ずつ

- 1 机などの横に、背筋をまっすぐにして立つ
- 2 右手をついたら、右足を1分上げる
- 3 左手をついたら、左足を1分上げる
- 4 左右1分間ずつ1日3回行う

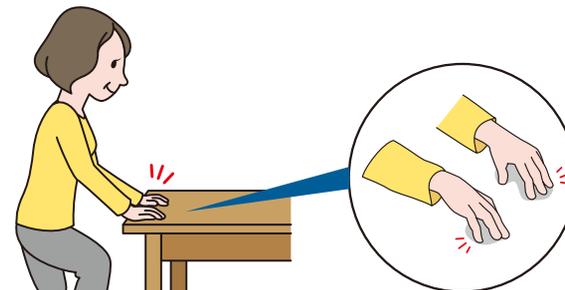
転倒しないよう、必ず机などつかまるものがある場所で行う

床につかない程度片足を上げる
※足を上げ過ぎるのは危険です



支えが必要な人は、机に手や指をつけて挑戦!

右手をついたら、右足を1分上げる



左手をついたら、左足を1分上げる



指をついただけでも
できる人は
指だけついて!

※ 注意 ※

体調に不安があるときなどは、医師に相談してからはじめましょう。
また、痛みを感じた場合はすぐに止め、医師に相談しましょう。

スクワット

立つ・歩く・座るための筋力を
総合的に鍛える

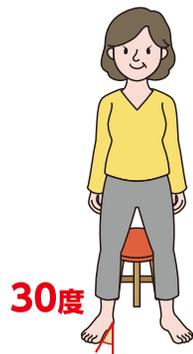
回数の
目安

1日 3セット
1セット 5~6回

・安全のため、椅子やソファなどの前で行う。

- ポイント**
- ・深呼吸をする要領で、息を止めずに5~6回繰り返す。
 - ・太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識する。

1 足は肩幅より少し広く開き、
つま先は30度ほど外向きに



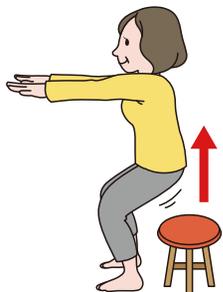
2 椅子に腰掛けるように、
お尻をゆっくり下ろす



3 膝の曲がり角が90度を超えない
ところまで、膝がつま先より前に
出ないように曲げる



4 ゆっくり戻す



支えが必要な人は、机に手をつけて挑戦!

机に両手をつけて行う。



スクワットができないときは

椅子に腰掛け、机に手をつけて、
腰を浮かす動作を繰り返す。



椅子に腰掛け、
ひざを伸ばして2~3秒止める。



1日 3回
左右 10回

※ 注意 ※

体の状態に合わせて無理なく続けられる方法で行いましょう。

ロコトレプラス

カーブレイズ

回数
目安 1日 2~3セット
10~20回

(無理せずできる範囲で)

かかと上げ

ふくらはぎの筋力を鍛える

1 両足で立ち、足は肩幅に開く



つかまるものがある
場所で行い、バランス
をくずしそうときは、
手をつけて行う

2 かかとを上げる



かかとを上げ
すぎると転び
やすくなるので、
要注意!
※慣れるまでは
少し浮かすだけで
よい

3 ゆっくりと かかとを下ろす



フロントランジ

前にふみだし

足の柔軟性、バランス能力、筋力を鍛える

回数
目安 1日 2~3セット
5~10回

(無理せずできる範囲で)

1 両手を腰について 両足で立つ



2 大きく足を前に 踏み出す



踏み出しすぎて、
バランスをくずさ
ないように注意
する

3 太ももが水平になる くらいに腰を深く下げる

胸を張って、良い姿勢を維持する



4 体を上げて、踏み 出した足を元に戻す



腰痛・膝痛対策にはこんな体操を!!

痛みなどの症状がある人は、医療機関に相談して行いましょう。

腰痛体操

背筋運動

- 1 うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟みます。
- 2 背中に力を入れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げます。
- 3 そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



回数の
目安

1日 3セット

1セット10回

腹筋運動

- 1 仰向けに寝て、膝を曲げます。
- 2 おなかに力を入れ、背中を丸めるようにして、ゆっくりと頭と両肩を持ち上げます。
- 3 そのまま5~10秒間止め、ゆっくり下ろします。



膝痛体操

大腿四頭筋訓練

- 1 仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。
- 2 力を入れたまま脚を10cmの高さまでゆっくり上げます。
- 3 そのまま5秒間止め、ゆっくり下ろします。
- 4 床に足をついたら2~3秒休めます。左右交互に1セットずつ行います。

太ももに力を入れたまま上げる



回数の
目安

1日 3セット

1セット左右10回

- ・ロコトレは毎日行うことが大切です。
- ・行ったロコトレを記録に残しましょう。
- ・体調に不安があるときは医師に相談しましょう。また、痛みを感じた場合は無理して行わず、必ず医師に相談しましょう。

＜記録のつけ方・記入例＞

月を書きます

ロコトレカレンダー

10月

毎日のロコトレの記録を「◎・○・△・×」で記録しましょう。
その日にできた内容を記号で記録を

ロコトレの記録

- ◎: 片足立ち・スクワットとも1日3回実施できた
- : 片足立ち・スクワットとも1日2回は実施できた
- △: 1日1回または、ひとつのロコトレのみ行った
- ×: できなかった

痛みの具合

- 😊 痛みなし
- 😐 少し痛みあり
- 😞 とても痛い

曜日を
書きます

痛みに合わせて
顔マークに○を

予定や健康状態を記録

木 曜日	金 曜日	土 曜日	日 曜日	月 曜日	火 曜日	水 曜日
1	2	3	4	5	6	7
◎	◎	○	△	×	△	○
😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
8	9	10	11	12	13	14
◎	△	×	サロン 13時	血圧 128/80	△	○
😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
15	16	17	18	19	20	21
😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
22	23	24	25	26	27	28
😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊
29	30	31	×	モ		
😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊	😊😊😊

- ・毎日のロコトレの記録を「◎・○・△・×」で記録しましょう。
- ・痛みの具合を、顔の絵に○をしましょう。
- ・サロンなどの予定、血圧値など健康状態を記録しましょう。



ロコトレの記録

- ◎: 片足立ち・スクワットとも1日3回実施できた
- : 片足立ち・スクワットとも1日2回は実施できた
- △: 1日1回または、ひとつのロコトレのみ行った
- ×: できなかった

痛みの具合



| 曜日 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 29 | 30 | 31 | × ㇿ | | | |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | | | | |

- ・毎日のロコトレの記録を「◎・○・△・×」で記録しましょう。
- ・痛みの具合を、顔の絵に○をしましょう。
- ・サロンなどの予定、血圧値など健康状態を記録しましょう。



ロコトレの記録

- ◎: 片足立ち・スクワットとも1日3回実施できた
- : 片足立ち・スクワットとも1日2回は実施できた
- △: 1日1回または、ひとつのロコトレのみ行った
- ×: できなかった

痛みの具合



| 曜日 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 29 | 30 | 31 | × ㇿ | | | |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | | | | |

- ・毎日のロコトレの記録を「◎・○・△・×」で記録しましょう。
- ・痛みの具合を、顔の絵に○をしましょう。
- ・サロンなどの予定、血圧値など健康状態を記録しましょう。



ロコトレの記録

- ◎: 片足立ち・スクワットとも1日3回実施できた
- : 片足立ち・スクワットとも1日2回は実施できた
- △: 1日1回または、ひとつのロコトレのみ行った
- ×: できなかった

痛みの具合



| 曜日 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 29 | 30 | 31 | × ㇿ | | | |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | | | | |

- ・毎日のロコトレの記録を「◎・○・△・×」で記録しましょう。
- ・痛みの具合を、顔の絵に○をしましょう。
- ・サロンなどの予定、血圧値など健康状態を記録しましょう。



ロコトレの記録

- ◎: 片足立ち・スクワットとも1日3回実施できた
- : 片足立ち・スクワットとも1日2回は実施できた
- △: 1日1回または、ひとつのロコトレのみ行った
- ×: できなかった

痛みの具合



| 曜日 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 29 | 30 | 31 | × ㇿ | | | |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | | | | |

- ・毎日のロコトレの記録を「◎・○・△・×」で記録しましょう。
- ・痛みの具合を、顔の絵に○をしましょう。
- ・サロンなどの予定、血圧値など健康状態を記録しましょう。



ロコトレの記録

- ◎：片足立ち・スクワットとも1日3回実施できた
- ：片足立ち・スクワットとも1日2回は実施できた
- △：1日1回または、ひとつのロコトレのみ行った
- ×：できなかった

痛みの具合



| 曜日 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 29 | 30 | 31 | × ㊦ | | | |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | | | | |



- ・毎日のロコトレの記録を「◎・○・△・×」で記録しましょう。
- ・痛みの具合を、顔の絵に○をしましょう。
- ・サロンなどの予定、血圧値など健康状態を記録しましょう。

ロコトレの記録

- ◎：片足立ち・スクワットとも1日3回実施できた
- ：片足立ち・スクワットとも1日2回は実施できた
- △：1日1回または、ひとつのロコトレのみ行った
- ×：できなかった

痛みの具合



| 曜日 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × |
| 29 | 30 | 31 | × ㊦ | | | |
| ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | ◎ ○ △ × | | | | |

ロコモ度
テスト

ロコモ度テストを実践

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れるかどうかで、程度を判定します。

1 立ち上がりテスト

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。

両脚の場合

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。

※両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう。



10cm 20cm 30cm 40cm

反動をつけずに立ち上がる



70度

片脚の場合

40cmの台から両脚で立ち上がれたら、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。

反動をつけずに立ちあがる



ひざは軽く曲げてもOK

立ちあがって3秒保持



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番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番低い台がテスト結果です。

【参考：各高さでの難易度比較】

両脚40cm<両脚30cm<両脚20cm<両脚10cm<片脚40cm<片脚30cm<片脚20cm<片脚10cm

してみよう

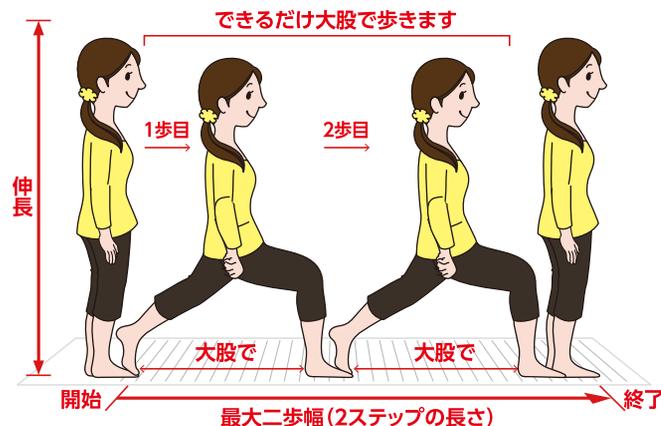
このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

2 2ステップテスト

1. スタートラインを決め、両脚のつま先を合わせます。
2. できる限り大股で2歩歩き、両脚を揃えます。(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

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



できるだけ大股で歩きます

開始 終了

※ 注意 ※

立ち上がりテスト

- 無理をしないよう、気をつけましょう。
- テスト中、膝に痛みがお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。

2ステップテスト

- 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。

〈あてはまる程度に○をつけてください。〉 ○のついた数を右下の表に記入して
合計点数を計算してください。

この1か月体の痛みなど についてお聞きします。		痛く ない	少し 痛い	中程度 痛い	かなり 痛い	ひどく 痛い
1	首・肩・腕・手のどこかに痛み (しびれも含む)がありますか?	0	1	2	3	4
2	背中・腰・お尻のどこかに痛み がありますか?	0	1	2	3	4
3	下肢(足のつけね、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?	0	1	2	3	4
4	普段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 0	少し つらい 1	中程度 つらい 2	かなり つらい 3	ひどく つらい 4
この1か月のふだんの生活 についてお聞きします。		困難で ない	少し 困難	中程度 困難	かなり 困難	ひどく 困難
5	ベットや寝床から起きたり、横に なったりするのは、どの程度困難 ですか?	0	1	2	3	4
6	椅子から立ち上がるのは、どの 程度困難ですか?	0	1	2	3	4
7	家の中を歩くのは、どの程度困 難ですか?	0	1	2	3	4
8	シャツを着たり脱いだりするの は、どの程度困難ですか?	0	1	2	3	4
9	ズボンやパンツを着たり脱いだり するのは、どの程度困難ですか?	0	1	2	3	4
10	トイレで用足しをするのは、どの 程度困難ですか?	0	1	2	3	4
11	お風呂で身体を洗うのは、どの 程度困難ですか?	0	1	2	3	4
12	階段の昇り降りは、どの程度困 難ですか?	0	1	2	3	4
13	急ぎ足で歩くのは、どの程度困 難ですか?	0	1	2	3	4

この1か月のふだんの生活 についてお聞きします。		困難で ない	少し 困難	中程度 困難	かなり 困難	ひどく 困難
14	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?	0	1	2	3	4
15	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 0	1km 程度 1	300m 程度 2	100m 程度 3	10m 程度 4
16	隣・近所に外出するのは、どの 程度困難ですか?	0	1	2	3	4
17	2kg程度の買い物(1リットルの 牛乳パック2本程度)をして持ち 帰ることは、どの程度困難ですか?	0	1	2	3	4
18	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?	0	1	2	3	4
19	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?	0	1	2	3	4
20	家のやや重い仕事(掃除機の使 用、布団の上げ下ろしなど)は、 どの程度困難ですか?	0	1	2	3	4
21	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?	0	1	2	3	4
22	親しい人や友人とのお付合いを 控えていますか?	控えて いない 0	少し 控えている 1	中程度 控えている 2	かなり 控えている 3	全く 控えている 4
23	地域で活動やイベント、行事への 参加を控えていますか?	控えて いない 0	少し 控えている 1	中程度 控えている 2	かなり 控えている 3	全く 控えている 4
24	家の中で転ぶのではないかと 不安ですか?	不安は ない 0	少し 不安 1	中程度 不安 2	かなり 不安 3	ひどく 不安 4
25	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 0	少し 不安 1	中程度 不安 2	かなり 不安 3	ひどく 不安 4

0点×	1点×	2点×	3点×	4点×	合計
計	点+	計	点+	計	点-

ロコモ25貼付ページ

※ロコモ25チェックの紙を貼付しておきましょう。

〈参考・出典〉

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 公式サイト

ロコモチャレンジ!推進協議会 公式サイト

日本整形外科学会 公式サイト

ロコトレ手帳(監修:藤野圭司)

 **祐徳薬品工業株式会社**
佐賀県鹿島市大字納富分2596番地1

緊急連絡先	氏名 続柄()
	住所 ☎ () -
かかりつけ医	医院・病院名 ☎ () -
持病	持病名

2022年改訂(第4版)