

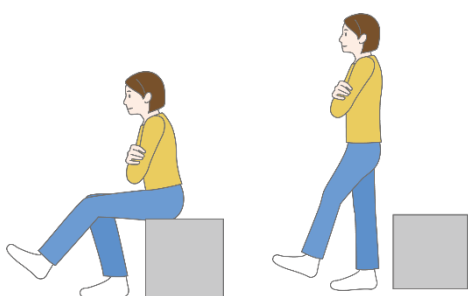
ロコモ度を調べて予防しましょう 広報 2018.1

ロコモ度を調べて予防しましょう

冬になると体を動かす機会が少なくなり、筋力の低下のために移動機能の低下を招く恐れがあります。日本整形外科学会では要介護状態になる主な原因である歩行機能の低下を判定するためにロコモ度テストを勧めています。ここではその一部を紹介します。

いずれか一つでも当てはまる場合はロコモ度Ⅰ。「ロコモ度Ⅰ」は、移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）をはじめとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なタンパク質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事をとるように気を付けましょう。

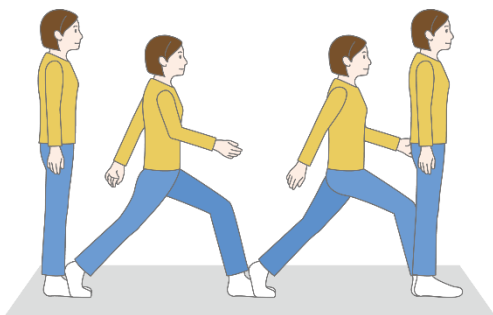
①立ち上がりテスト（下肢筋力を調べる）



40cmの台に両腕を組んで腰掛けます。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。どちらか一方の片足で40cmの高さから立ち上がれない場合「ロコモ度Ⅰ」。

②ステップテスト（歩幅を調べる）

- ・ スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- ・ 出来る限り大股で2歩歩き、両足をそろえます。（バランスをくずした場合は失敗とします）
- ・ 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）を計ります。
- ・ 2回行って、良かった方の記録を採用します。
- ・ $2 \text{歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ステップ値}$ 。1.3未満で「ロコモ度Ⅰ」。



テストは介助者のもとで、準備運動をしてから、滑りにくい床で、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。

移動機能の低下がさらに進行した「ロコモ度Ⅱ」の判定基準やさらなるテストの詳細については金山病院整形外科でご説明します。

テストに際して、膝などに痛みを覚える場合は整形外科を受診してください