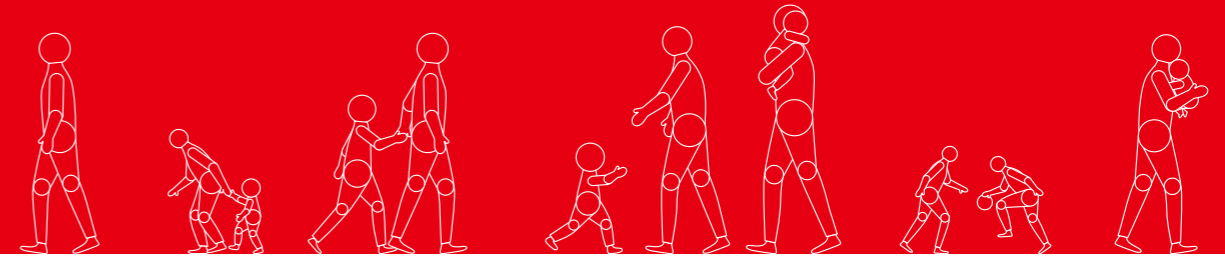


調べる：ロコモ度[※]の判定と対処法

※ロコモ度1→ロコモ度2→ロコモ度3の順に移動機能低下が進行していることを示しています。



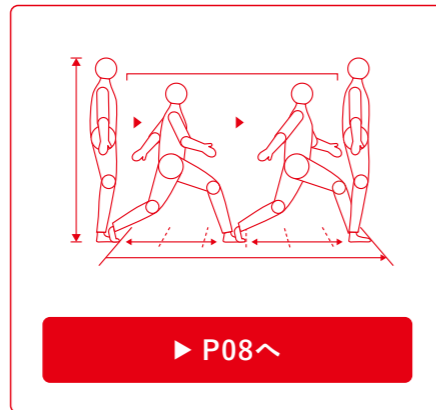
現在の移動機能の状態からロコモティブシンドロームの段階を、

立ち上がりテスト



▶ P06へ

2ステップテスト



▶ P08へ

ロコモ25

この1か月の身体の痛みなどについてお聞きします。

Q1	頸・肩・腕のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、どこかに痛み(しびれも含む)がありますか。
Q4	ふだんの生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。

▶ P10へ

の各テストの結果をもとに判定します。

各テストの結果がロコモ度1、ロコモ度2、ロコモ度3のどの段階に該当するかを調べます。

該当したロコモ度のうち、最も移動機能低下が進行している段階を判定結果とします。

どの段階にも該当しない方はロコモではありません。

ロコモ度

1

移動機能の低下が始まっている状態です。

立ち上がりテスト

どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で20cmの台から立ち上がれる

2ステップテスト

1.1以上1.3未満

ロコモ25

7点以上16点未満

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▶P14-15)をはじめとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。

ロコモ度

2

移動機能の低下が進行している状態です。

立ち上がりテスト

両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がれる

2ステップテスト

0.9以上1.1未満

ロコモ25

16点以上24点未満

自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患を発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

ロコモ度

3

移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

立ち上がりテスト

両脚で30cmの台から立ち上がれない

2ステップテスト

0.9未満

ロコモ25

24点以上

自立した生活ができなくなるリスクが非常に高くなっています。何らかの運動器疾患の治療が必要になっている可能性がありますので、整形外科専門医による診察をお勧めします。