

ロコモ度テストを実践してみよう。

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れるかどうかで、程度を判定します。

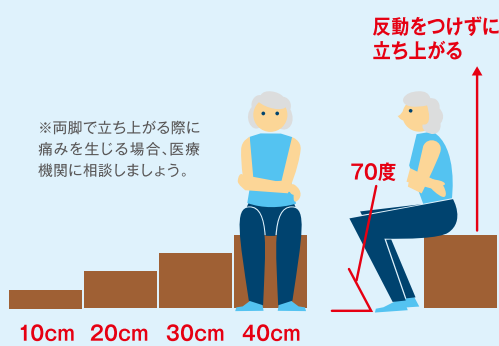
立ち上がりテストの方法

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。

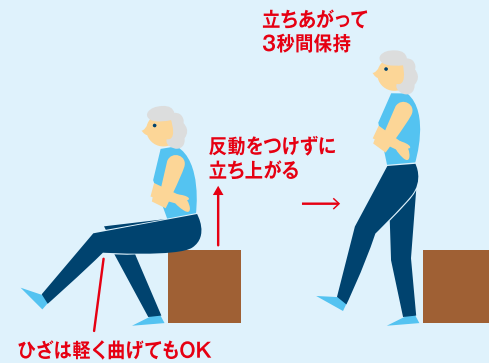
- 10・20・30・40cmの台を用意します。まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

- 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。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。

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

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。

参考:村永信吾:昭和医学会誌 2001;61(3):362-367.

[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」は移動機能を確認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)

2 2ステップテスト

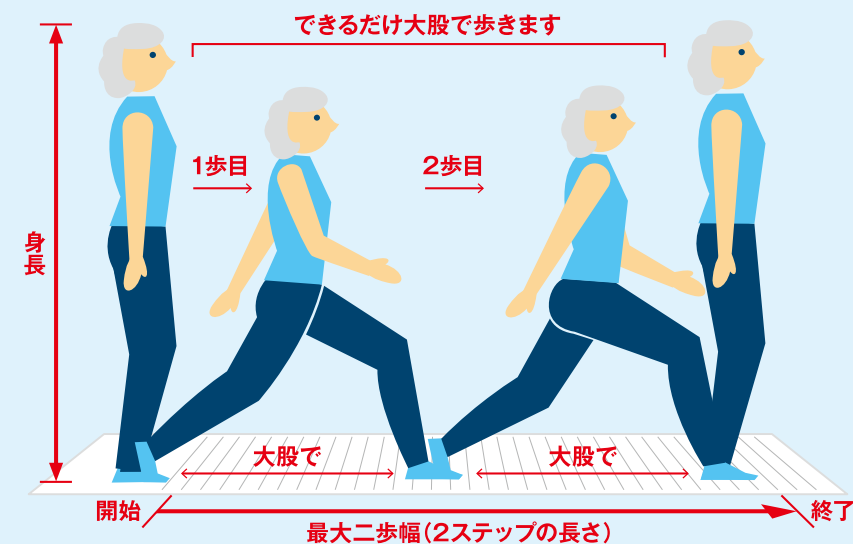
このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

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

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



注意すること

- 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。

参考:村永信吾,他:昭和医学会誌,2003;63(3):301-308.