

幅広い年齢層へのロコモ予防啓発へ 公式動画を本日公開

## 「『Try! 40 cm』プロジェクト」スタート!

「40 cmの高さから片脚で立ち上がり」にあなたもトライ!

ロコモ チャレンジ! 推進協議会（以下本会、委員長：大江隆史）は、ロコモティブシンドローム ※1（以下、ロコモ）予防啓発を目的として、「『Try! 40 cm（トライ・フォーティ）』プロジェクト」を開始します。

「『Try! 40 cm（トライ・フォーティ）』プロジェクト」とは、ロコモ度テスト※2のひとつである「立ち上がりテスト」において規定されている「40 cmの高さから片脚で立ち上がる」ということを広く伝え、多くの方に挑戦していただくことを目的とする活動です。プロジェクトのスタートとして、年齢を問わない多様な人が身のまわりにある約 40 cmの高さから片脚で立ち上がる様子をまとめた動画「Try! 40cm(トライ・フォーティ)公式動画」を12月3日(木)より公開します。

プロジェクトでは、今後、本動画を核として多くの方が 40 cmの高さから片脚で立ち上がる『Try! 40 cm（トライ・フォーティ）』（以下、『Try! 40 cm』）に挑戦していただくことを促進する施策を推進し、ロコモについての理解と関心を高めていただくことを目指します。

公式動画URL：<https://locomo-joa.jp/news/official/try-40cm.html>

本会公式WEBサイトにて公開中。



【公式動画からのひとコマ】



### ※1:ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群/略称:ロコモ)は、骨・筋肉・関節・神経といった運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態を示し、進行すると介護が必要となるリスクが高くなることです。

### ※2:ロコモ度テストについて

現在の移動機能を調べるためのテスト方法。下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」、歩幅を調べる「2 ステップテスト」、身体状態・生活状況を調べる「ロコモ 25」の 3 つのテストから成るテスト。これらの結果を利用し、「現在ロコモであるかどうか、およびロコモの進行状態」を判定する「ロコモ度判定法」が策定されています。「どちらか一方の片脚で 40 cmの高さから立ち上がれない」「2 ステップ値が 1.3 未満」「ロコモ 25 の結果が 7 点以上」のうちいずれかひとつでもあてはまる場合は、ロコモがはじまっている状態である「ロコモ度 1」と判定されます。「両脚で 20 cmの高さから立ち上がれない」「2 ステップ値が 1.1 未満」「ロコモ 25 の結果が 16 点以上」のうち、いずれかひとつでもあてはまる場合は、ロコモが進んだ状態である「ロコモ度 2」と判定されます。

■公式動画概要

老若男女、多様な方々が様々な場所で『Try! 40 cm』を行います。



【オフィスで Try!】 部下が見守る中、トライしてみると・・・。



【キッチンで Try!】 反動をつけずにまっすぐ立ち上がりに挑戦！



【ハンドボール部も Try!】 ゴールは決まった？みんなで立ち上がり。



【グラウンドで Try!】 息を合わせて一斉に立ち上がることも。



【神社で Try!】 宮司さんと巫女さんが一緒に挑戦。



【ボディビルダーが Try!】 当然成功して決めのポーズ！



【みんなで Try!】 これまで出てきた人たちが指揮者に合わせて立ち上がります。



◆出演協力: 順天堂大学、東京農業大学(相撲部)

## ■参考情報:プロジェクト実施の背景と目的

本会では、2010年の発足より、ロコモティブシンドロームの予防啓発を行ってまいりました。2013年に厚生労働省「健康日本 21(第二次)」における目標項目として「国民におけるロコモティブシンドロームの認知向上」が定められたこともあり、ロコモ認知率について、発足当時の13.8%から、44.4%(2015年4月調査時点)まで向上しています。

認知率の向上においては、高齢女性の認知の拡大が大きく影響しており、70代女性では認知率72.0%、理解率36.0%となっています。一方、若年層は男女共に認知率が低い状況にあり、20-40歳代の男女における認知率は35.4%、理解率は11.9%にとどまっております。

そのため、3種のロコモ度テストのうち、若年の方でもあてはまる可能性が高い「片脚40cmの高さから立ち上がれない」にフォーカスし、幅広い年齢層の方にロコモへの意識喚起を図ることを目的に、本施策を実施いたします。

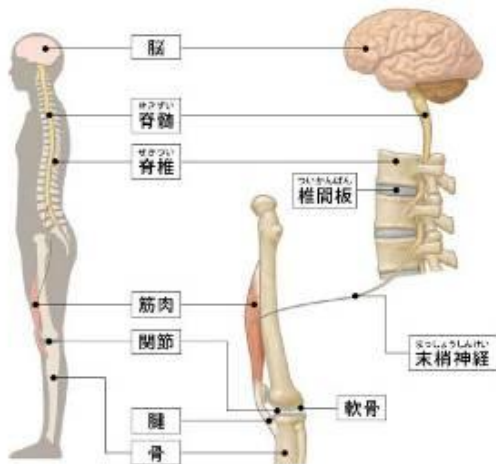
Q.あなたは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉やその意味を知っていましたか。

		n=30以上の場合							
		[比率の差]							
		全体+10ポイント		全体+5ポイント					
		■言葉も意味もよく知っていた		■言葉も知っていたし、意味も大体知っていた					
		■言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった		■言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった					
		■言葉も意味も知らなかった(今回初めて聞いた場合を含む)							
		n=		(%)		理解計 認知計			
性別	全体	(10,000)	5.0	13.3	12.7	13.3	55.6	18.3	44.4
	男性	(4,805)	3.9	10.3	11.7	13.3	60.9	14.2	39.1
	女性	(5,195)	6.1	18.1	13.7	13.4	50.7	22.2	49.3
年代別	20~40代	(4,618)	3.4	8.5	10.6	12.9	64.6	11.9	35.4
	50代以上	(5,382)	6.4	17.4	14.5	13.7	47.9	23.9	52.1
性年代別	男性/20-29才	(655)	5.6	6.9	11.1	14.0	62.3	12.5	37.7
	男性/30-39才	(875)	1.9	8.0	12.3	12.0	65.7	9.9	34.3
	男性/40-49才	(808)	3.6	8.3	10.5	12.5	65.1	11.9	34.9
	男性/50-59才	(781)	4.2	8.6	8.2	11.4	67.6	12.8	32.4
	男性/60-69才	(1,201)	3.9	13.6	12.6	12.8	57.1	17.5	42.9
	男性/70才-	(485)	4.9	17.1	16.3	19.8	41.9	22.1	58.1
	女性/20-29才	(634)	2.8	4.4	9.6	11.7	71.5	7.3	28.5
	女性/30-39才	(850)	3.4	8.1	8.7	14.2	65.5	11.5	34.5
	女性/40-49才	(796)	3.3	14.2	11.3	12.9	58.3	17.5	41.7
	女性/50-59才	(791)	6.4	18.1	14.9	10.9	49.7	24.5	50.3
	女性/60-69才	(1,735)	8.7	22.1	16.7	14.5	38.0	30.8	62.0
	女性/70才-	(389)	10.5	25.4	20.3	15.7	28.0	36.0	72.0
「ロコモ」認知度別	認知<計>	(4,438)	11.3	30.0	28.6	30.1	41.3	100.0	100.0
	理解<計>	(1,833)	27.4	72.6			100.0	100.0	100.0
	非知名	(5,562)					100.0	-	-
「ロコモ」チェック別	該当者	(2,825)	5.5	14.1	13.9	14.9	51.6	19.8	48.4
	非該当者	(7,175)	4.8	13.0	12.2	12.7	57.2	17.8	42.8
「ロコモ」不安度別	該当+不安<計>	(4,411)	6.5	18.3	16.3	14.4	44.5	24.8	55.5
	不安なし<計>	(5,589)	3.9	9.3	9.9	12.5	64.4	13.2	35.6

※理解計:「言葉も意味もよく知っていた」+「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」/認知計:「言葉も意味もよく知っていた」~「言葉は聞いたことがあるが、意味は知らなかった」

(認知率・理解率:運動器の10年・日本協会調べ、参照 [http://www.bjd-jp.org/news/news\\_20150522\\_01.html](http://www.bjd-jp.org/news/news_20150522_01.html))

## ■参考情報:運動器について



左の図は運動器を図解したものです。運動器とは身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称であり、筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経(運動・感覚)、脈管系などの身体運動に関わるいろいろな組織・器官によって構成されており、その機能的連合が運動器です。筋・骨格・神経系の組織・器官にはそれぞれに独自の作用・機能がありますが、それらが密接に連動・連携して運動器としての役割を發揮しています。

出典:公益社団法人 日本整形外科学会 HP

## ■ロコモ チャレンジ! 推進協議会について

ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマであると考え、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、日本整形外科学会では、任意団体「ロコモ チャレンジ! 推進協議会」を立ち上げました(委員長:大江隆史、所在地:東京都文京区本郷2-40-8)。

「ロコモ チャレンジ! 推進協議会」では、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及と予防意識の啓発を行うとともに、会員企業・団体を募り、連携のうえロコモ予防を社会運動化していきます。

### ・活動内容:

- ロコモティブシンドロームの予防・啓発のための広報活動
- 「ロコモ チャレンジ!」のワード、ロゴマーク使用の認証管理
- 「ロコモ チャレンジ!」公式WEBサイト (<https://locomo-joa.jp>) の運営・管理
- 会員企業・団体と連携した広報活動 等

【本件に関するお問い合わせ先】  
**「ロコモ チャレンジ! 推進協議会 『Try! 40 cm』広報事務局」**  
 担当:十河(そごう)、石田、安川  
 TEL:03-6441-4610  
 メール:[office@locomo-joa.jp](mailto:office@locomo-joa.jp)