

# あなたはロコモ？

## チェックしよう7つのロコモチェック

- 1、片脚立ちで靴下がはけない
- 2、家の中でつまづいたり、すべったりする
- 3、階段を上がるのに手すりが必要である
- 4、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
- 5、2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして、持ち帰るのが困難である
- 6、15分くらい続けて歩くことができない
- 7、横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、  
筋肉などの運動器が衰えているサイン。  
どれか1つでも当てはまればロコモの  
心配があります！



# 調べる ロコモ度テスト1

## 立ち上がりテスト(下半身の筋力を調べる)

片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がるかによって判定します。

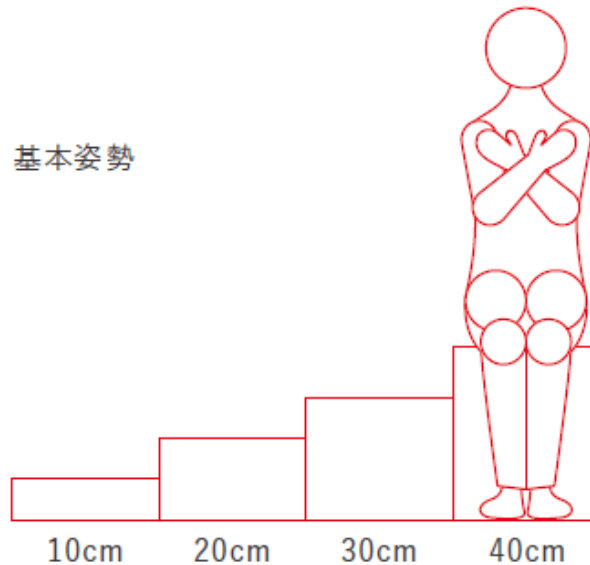
## 立ち上がりテストの方法

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類。両脚または片脚で行います。

### 注意すること

- ・無理をしない
- ・痛みが起こりそうなときは中止する
- ・転倒のおそれがあるため、反動をつけない

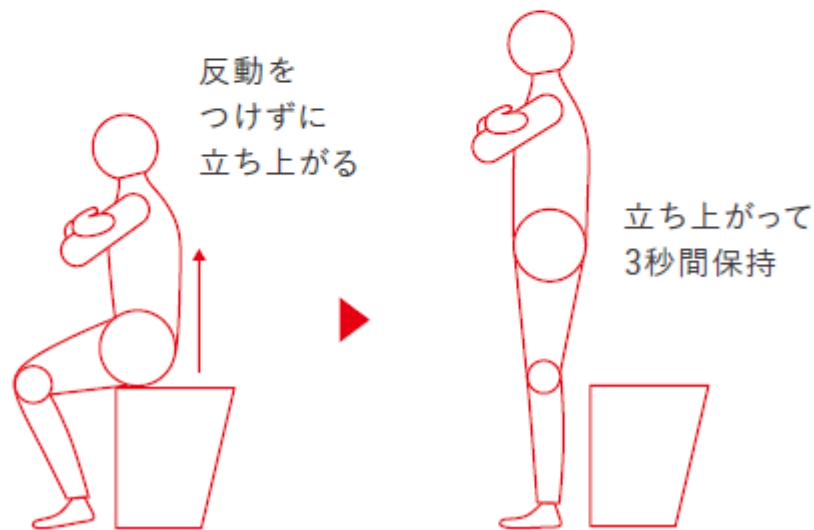
反動をつけないために  
胸の前で腕を交差させる



# 調べる □□モ度テスト1

## 両脚の場合

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。



できた人

次の「片脚の場合」に進みます

できなかった人

□□モ度3です



# 調べる ロコモ度テスト1

## 片脚の場合

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。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方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。



## できた人

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。

## できなかった人

30cmから始め、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。

## テスト結果

■ 片脚10cm	■ 片脚20cm
■ 片脚30cm	■ 片脚40cm
ロコモ度1	
■ 両脚10cm	■ 両脚20cm
ロコモ度2	ロコモ度3
■ 両脚30cm	■ 両脚40cm(もしくは不能)

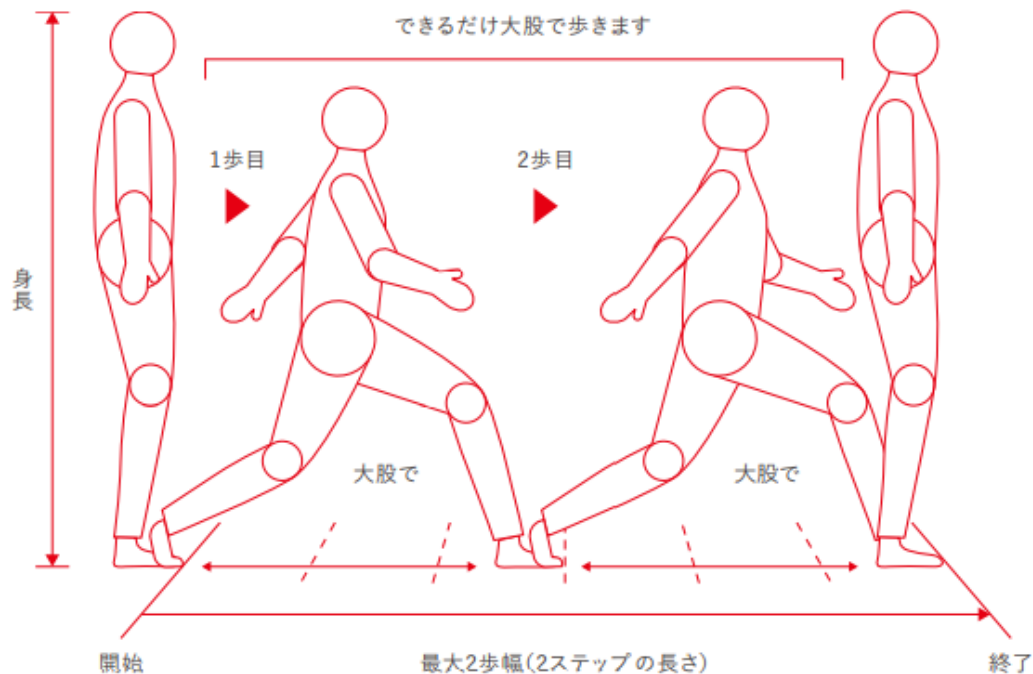
# 調べる ロコモ度テスト2

## 2ステップテスト(歩幅を調べる)

歩幅を調べることで、下半身の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

### 注意すること

- ・ 介助者（手伝ってもらいながら）行う
- ・ すべりにくい床で行う
- ・ 準備運動をしてから行う
- ・ バランスを崩さない範囲で行う
- ・ ジャンプや反動をつけないで行う



# 調べる ロコモ度テスト2



## 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る。
- 2、できる限り大股で2歩歩き、両足を揃える。  
(バランスを崩した場合は失敗とし、やり直す。)
- 3、2歩分の歩幅(最初に立った所から着地点のつま先まで)を測る
- 4、2回行ってよかったほうの記録を採用する。
- 5、計算式で2ステップ値を算出する。

## テスト結果

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

ロコモ度1

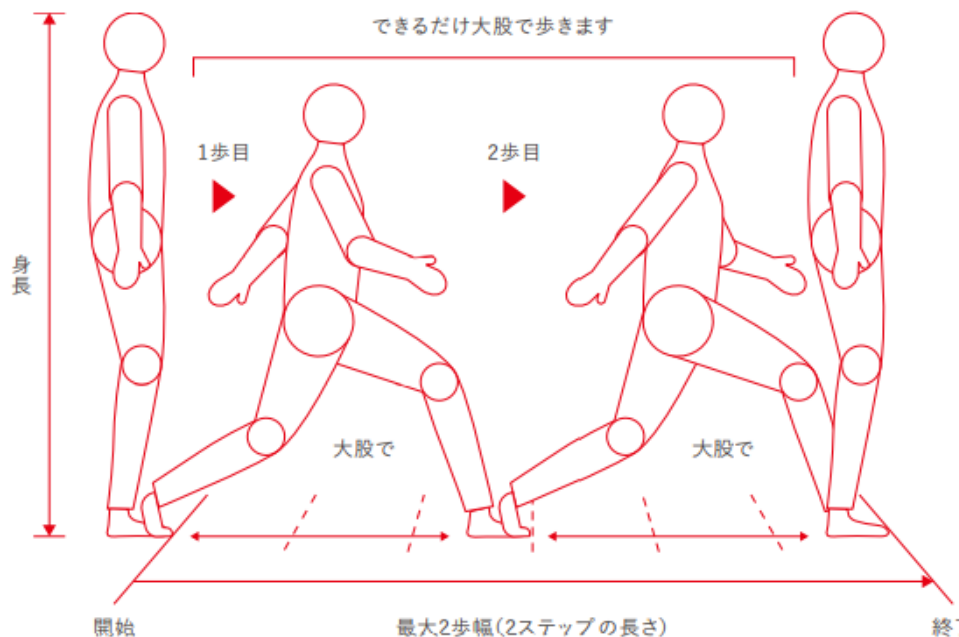
1.1以上～1.3未満

ロコモ度2

0.9以上～1.1未満

ロコモ度3

0.9未満



# 調べる ロコモ度テスト3

## ロコモ25(身体の状態・生活状況を調べる)

25個の質問に答えて、あなたの運動器に関する自覚症状を調べましょう。

### ロコモ25

この1カ月の身体の痛みなどについてお聞きします						
Q1	首・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、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。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	普段の生活で、身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッド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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか。	2~3 km以上	1 km程度	300m 程度	100m 程度	10m 程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2 kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単な片付けなど)はどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのお付き合いを控えていますか。	控えていない	少しなら控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少しなら控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	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	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
	回答数を記入し、これまでの回答数を合計してみましょう。	0点× 〇	1点× 〇	2点× 〇	3点× 〇	4点× 〇

合計 〇 点



# 「調べるロコモ度テスト3」拡大版

## ロコモ 25

この1カ月の身体の痛みなどについてお聞きします											
Q1	首・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い					
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い					
Q3	下肢(脚のつけね、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。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い					
Q4	普段の生活で、身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい					
この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。											
Q5	ベッド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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q9	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q10	トイレで用足するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q14	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか。	2~3 km以上	1 km程度	300m 程度	100m 程度	10m 程度					
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q17	2 kg程度の買い物(1 リットルの牛乳パック 2 個程度)をして持ち帰るのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q18	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単な片付けなど)はどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q20	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q21	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。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難					
Q22	親しい人や友人とのお付き合いを控えていますか。	控えていない	少しなら控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている					
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少しなら控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている					
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安					
Q25	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	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安					
	回答数を記入し、これまでの回答数を合計してみましょう。	0 点×	つ	1 点×	つ	2 点×	つ	3 点×	つ	4 点×	つ

合計 \_\_\_\_\_ 点



# あなたは何点でしたか？

## 立ち上がりテスト

片脚10cm、20cm、30cm、40cm	両脚10cm、20cm	両脚30cmが可能	両脚40cmのみ可または不可
<input type="checkbox"/> ココモではない	<input type="checkbox"/> ココモ度1	<input type="checkbox"/> ココモ度2	<input type="checkbox"/> ココモ度3

## 2ステップテスト

1.4以上	1.1以上～1.3未満	0.9以上～1.1未満	0.9未満
<input type="checkbox"/> ココモではない	<input type="checkbox"/> ココモ度1	<input type="checkbox"/> ココモ度2	<input type="checkbox"/> ココモ度3

## ココモ25

6点以下	7点以上16点未満	16点以上24点未満	25点以上
<input type="checkbox"/> ココモではない	<input type="checkbox"/> ココモ度1	<input type="checkbox"/> ココモ度2	<input type="checkbox"/> ココモ度3

※該当したココモ度のうち、もっとも進行している段階を判定結果とします。

例(立ち上がりテスト:ココモ度1、2ステップテスト:ココモ度1、ココモ25:ココモ度2の場合→判定はココモ度2となります)

※どの段階にも該当しない方はココモではありません。

# ロコモ度判定と対処法

## ロコモ度1

立ち上がりテスト	2ステップテスト	ロコモ25
どちらか一方の足で40 c mの台から立ち上がれないが、両脚で20 c mの台から立ち上がる	1.1以上～1.3未満	7点以上16点未満

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

立ち上がりテスト	2ステップテスト	ロコモ25
両脚で20 c mの台から立ち上がれないが、30 c mの台から立ち上がる	0.9以上～1.1未満	16点以上24点未満

移動機能の低下が進行している状態です。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

立ち上がりテスト	2ステップテスト	ロコモ25
両脚で30 c mの台から立ち上がれない	0.9未満	24点以上

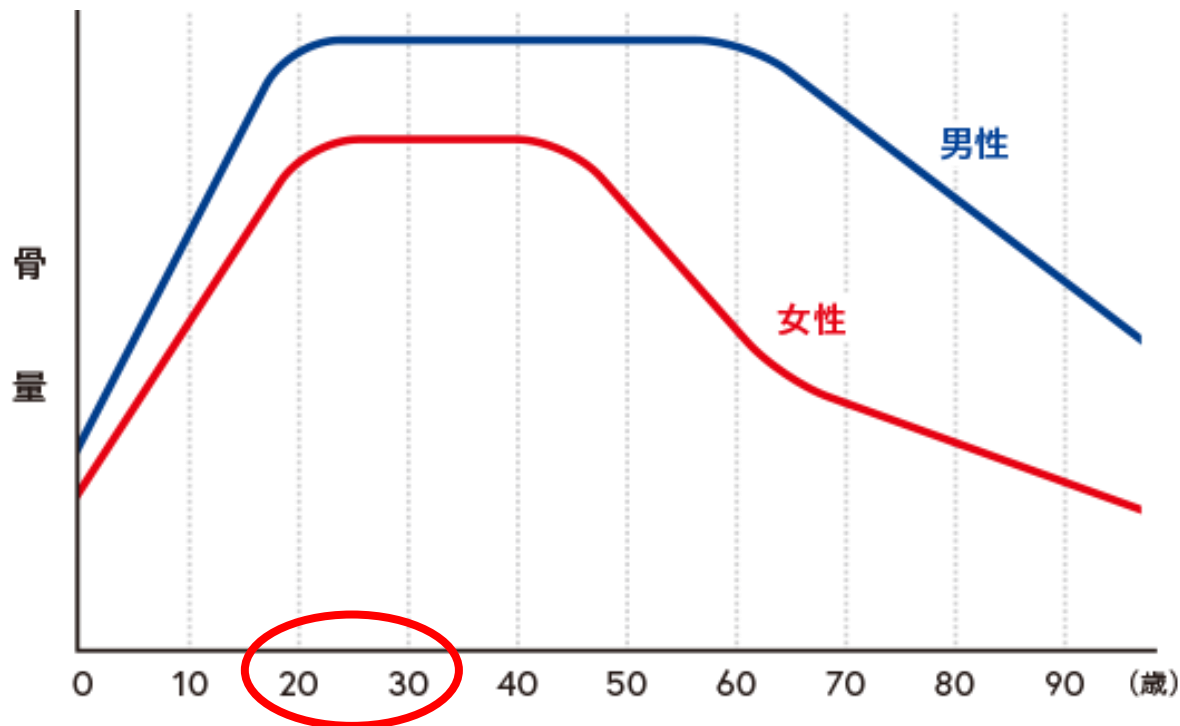
移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。自立した生活ができなくなるリスクが非常に高くなっています。何らかの運動器疾患の治療が必要になっている可能性がありますので整形外科専門医の受診をお勧めします。



# 取り組む：運動編

## ■運動習慣をつけよう

運動習慣をつけることが、運動器の健康の維持につながります。個人差はありますが、骨量のピークは20～30代です。



加齢とともに筋肉量、骨量、関節の可動域は減少していきます



# 取り組む:運動編

## ■運動習慣をつけよう

20～30代がピークなら、もう手遅れじゃないかと思った方もいらっしゃるかもしれませんが。

ですが、運動器は適度に運動する習慣をつけて、大事に使い続けることが必要です。なぜなら、筋肉、骨、軟骨や椎間板は、運動やふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることでよい状態が維持されるからです。

しかし、過度な運動や体重超過により「負担をかけすぎる」のも怪我や故障の原因になります。また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなることが知られています。

適度な運動と、適切な食生活で肥満ややせすぎにならないようにしましょう。

※かかりつけのお医者さんがいる方は、先生に運動について相談してから始めましょう。



# 取り組む：運動編

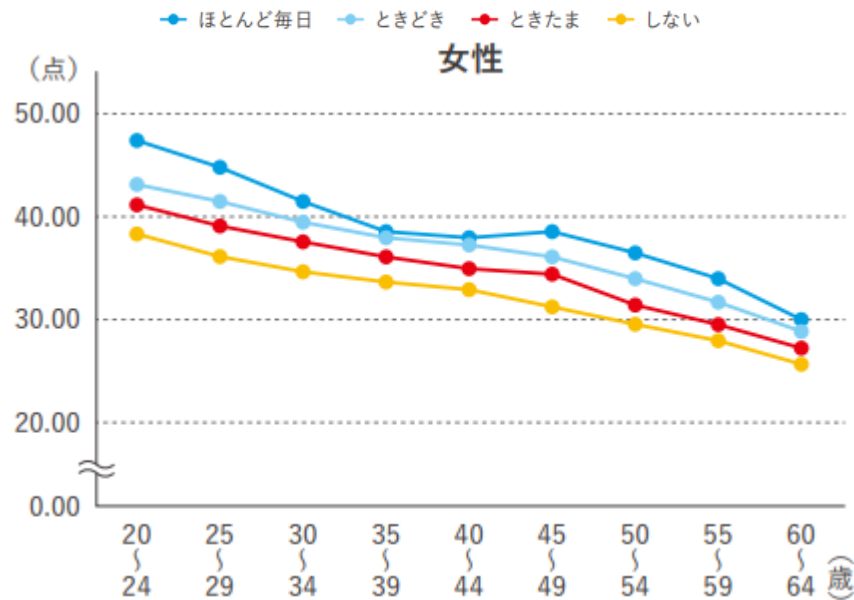
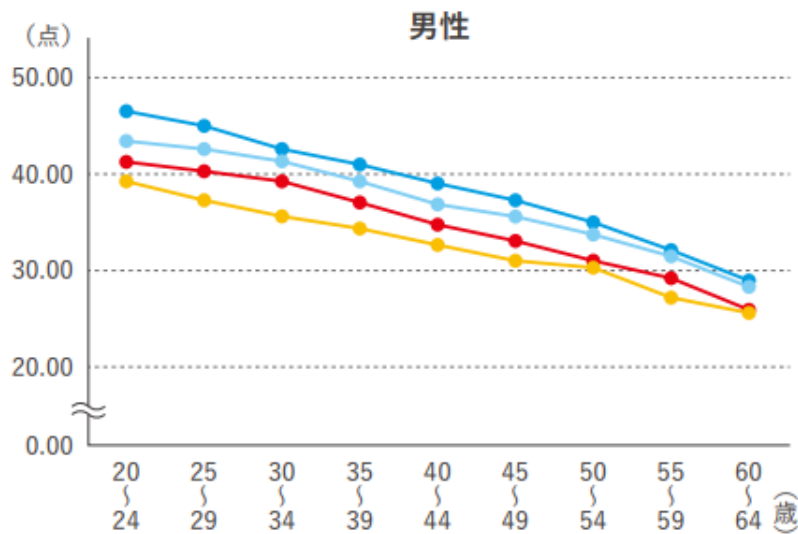
## ロコモと運動習慣

運動器は、心だんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。

スポーツ庁の調査によるとほぼ毎日運動する50歳の方は運動習慣のない30歳の人より体力が高いことが分かります。



### ■運動・スポーツの実施状況別体力テストの結果



# 取り組む：運動編

## ■ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ」を続けることが肝心です。  
ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。

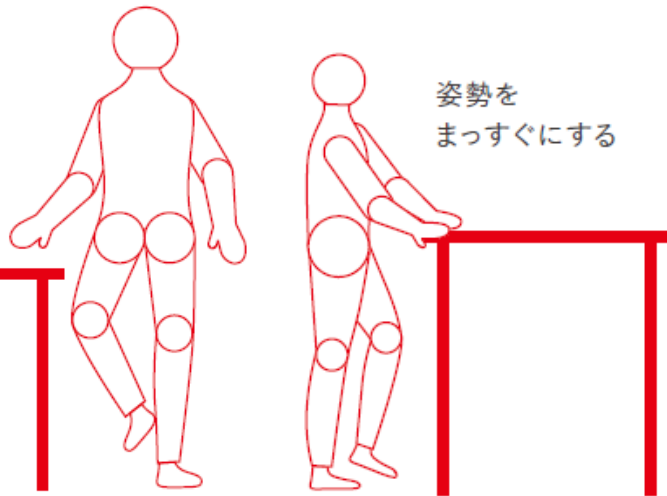
### ロコトレ 1

## バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1.

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。



2.

床につかない程度に、  
片脚を上げます。

### POINT

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

ロコトレ

2

## 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

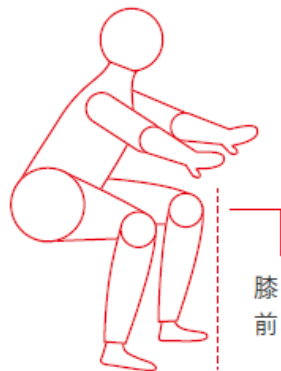
1.

足を肩幅に広げて立ちます。



2.

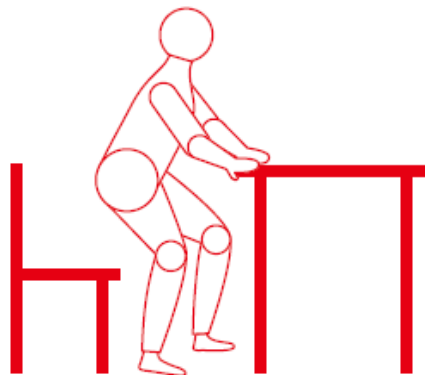
お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



膝がつま先より前に出ない

### スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



### POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。



# 取り組む：食事編

## ■しっかり栄養を！

骨や筋肉の素は毎日の食事から。きちんと食べて、口コモに負けない身体をつくりましょう。

## エネルギーが不足するとやせて筋肉が減る

せっかく運動をしても食事をきちんと摂らなければ、筋肉の量は増えません。筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。その材料となるのは、たんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかり摂っておくことも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとするからです。

・・・  
栄養が足りねえいよう～



# 取り組む: 食事編

## ■ 低栄養の診断基準

低栄養のスクリーニング



表現型基準		病因基準		
体重減少	BMI 低値	骨格筋量減少	食事摂取量または吸収の減少	疾患負荷／炎症
過去6カ月以内に5%以上の体重減少 過去6カ月で10%以上体重減少	70歳未満の場合は18.5未満  <b>70歳以上の場合は20未満</b>	妥当性のある体組成測定法での減少	1週間以上50%以下のエネルギー摂取 または 2週間以上で何らかのエネルギー摂取の減少 または 食物の吸収に悪影響を与える何らかの慢性的消化器の状態	急性疾患／外傷または、慢性疾患関連



低栄養の診断

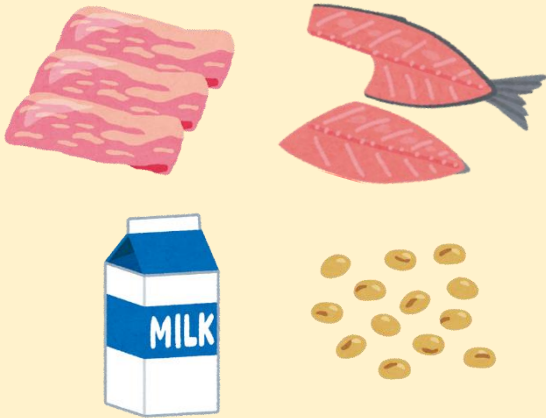
表現基準が1項目以上かつ病因基準が1項目

# 取り組む：食事編

■炭水化物、脂質はもちろん、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKなどもしっかり！

## 【たんぱく質】

骨の大切な材料になるので、  
十分摂るようにしましょう。  
肉、魚、牛乳、大豆などは  
アミノ酸バランス※のよい  
良質なたんぱく源です。



## 【ビタミンD】

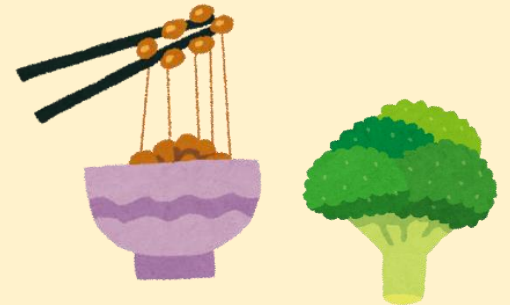
腸でのカルシウムの吸収を  
高める働きがあり、  
鮭などの魚や、きのこ類に  
多く含まれます。

日光を浴びることで  
皮膚でもつくられますが、  
不足しないよう食事から  
十分な量を摂るようにしま  
しょう。



## 【ビタミンK】

骨の形成や骨質の  
維持に働いており、  
納豆やキャベツ、  
ブロッコリーなどの  
緑色野菜に多く  
含まれます。



※アミノ酸バランス：たんぱく質の栄養価を示す指標。食品に含まれている必須アミノ酸がどれくらい満たされているかで算出される。100に近い数値であるほど理想的。

# 取り組む：食事編

## 【骨によいそのほかの栄養素】

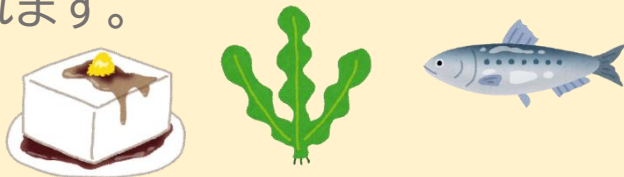
骨のためには、マグネシウム、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸なども大切な栄養素なので、これらの栄養素を毎日の食生活で無理なく組み合わせて摂ることが大切です。

かかりつけ医から、食事・栄養指導を受けている方は、相談してから始めましょう！



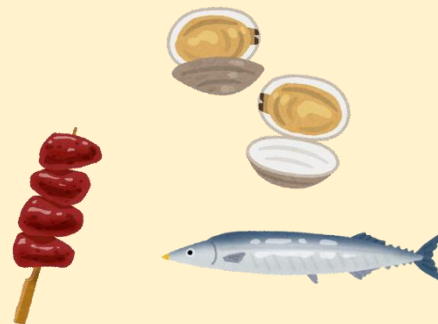
## 【マグネシウム】

大豆製品、海藻、魚介類などに多く含まれます。



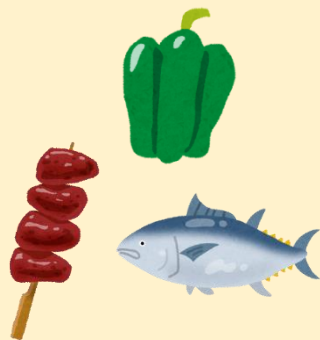
## 【ビタミンB12】

レバー、サンマ、アサリなどに多く含まれます。



## 【ビタミンB6】

レバーや鶏肉、カツオやマグロ、ピーマンなどに、多く含まれます。



## 【葉酸】

ほうれん草や春菊などの野菜に多く含まれます。



食生活の詳細なアドバイスはこちら



# 取り組む:食事編

合言葉は、「さあにぎやかにいただく」

③ かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
③ あぶら	適度な油分は細胞などを作るのに必要	点
③ にく	良質なたんぱく源の代表	点
③ ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
③ やさい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
③ かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
③ いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
③ たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	点
③ だizu	たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
③ だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点
ほとんど毎日摂る場合1点、それ以下の頻度：0点として計算してみましょう、あなたの得点は？		点

さ あ に ぎ や か に い た だ く

日付



さかな



あぶら



にく



牛乳・乳製品



やさい



海藻



いも



たまご



大豆製品



くだもの

○の数  
(点)

例



7点

1日目  
/



点

2日目  
/



点

3日目  
/



点

4日目  
/



点

5日目  
/



点

6日目  
/



点

7日目  
/



点