

口コモを予防し、健康寿命を伸ばそう！



大阪医科薬科大学

Osaka Medical and Pharmaceutical University

安田稔人



Copyright (C) Osaka Medical and Pharmaceutical University All Rights Reserved.

- ✓ 健康寿命って何？
- ✓ ロコモって何？

ぜひ、「ロコモ」という言葉を覚えて帰ってください



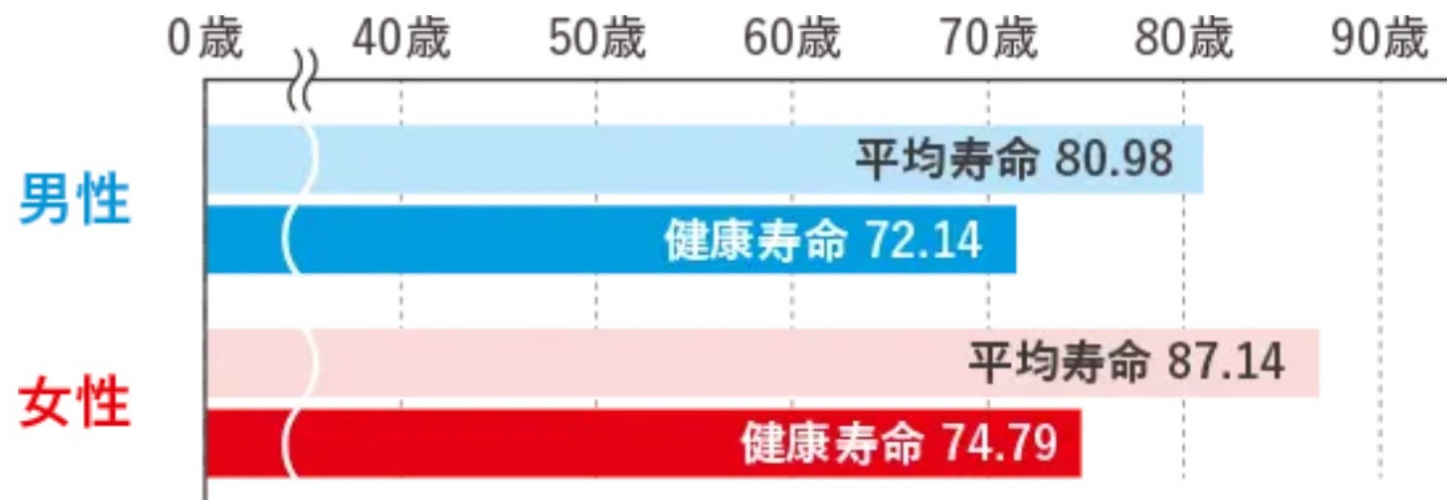
健康寿命

- 長生きするだけではなく、健康な状態を保ちながら暮らしたいと願う人は少なくないでしょう。そこで重要になる考え方が「健康寿命」です。
- 健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」

つまり健康寿命を伸ばすことが大事！



平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命:厚生労働省 2016年 国民生活基礎調査

健康寿命:厚生労働省 2016年 簡易生命表をもとに作成

日本整形外科学会HP
□□モチャレンジ! 推進協議会 公式サイト
「□□モチャレンジONLINE」より



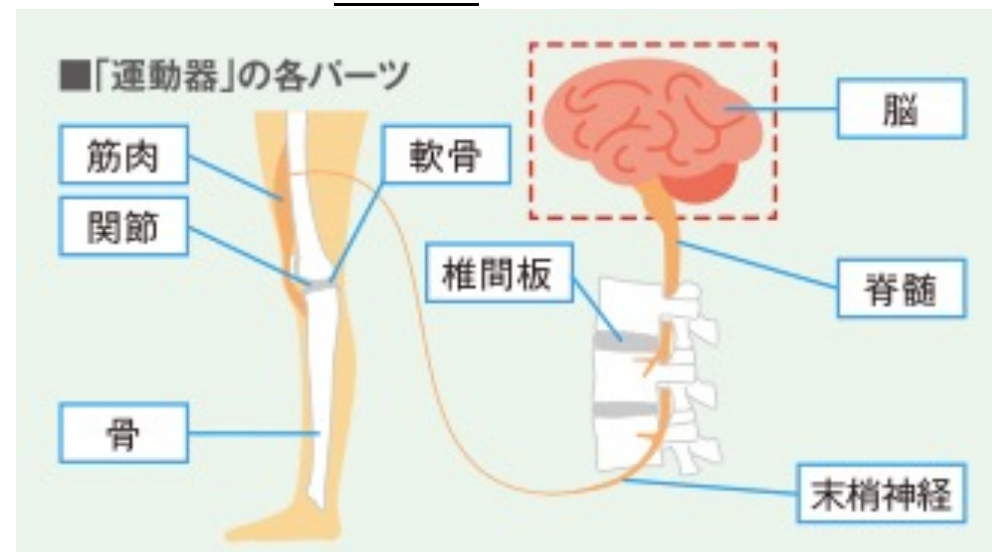
ロコモティブシンドローム (運動器症候群、略称ロコモ)

「**運動器**の障害により移動機能の低下をきたした状態」



運動器とは？

運動器とは身体運動に関わる骨、筋肉、腱、関節とそれを支配する神経の総称



日本整形外科学会HP

ロコモチャレンジ！推進協議会 公式サイト

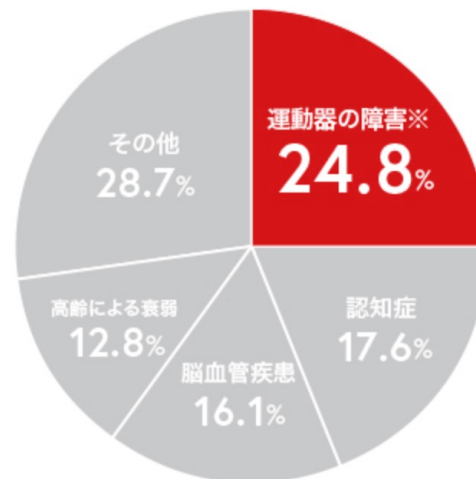
「ロコモチャレンジONLINE」より



運動器

超高齢社会における健康寿命の延伸に運動器は最も重要
介護が必要となる理由→骨関節疾患、転倒骨折が25%
今後、転倒による骨折や運動器疾患はますます増加

要支援・要介護になった原因



日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会 公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より

※運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変



ロコモティブシンドローム (運動器症候群、略称ロコモ)

- 「運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態」と定義
- 移動機能⇨立つ・歩く・走る・座るなどの移動に関わる、生活を送る上での根本となる機能
- ロコモの進行⇨転倒リスクが高まる⇨要支援・要介護の原因



□□チェック

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

7項目のうち1項目でも該当していると□□モのリスクがある



立ち上がりテスト

Osaka Medical and Pharmaceutical University

ロコモ度テスト

- ①ロコモ度1：片脚40cmで立ち上がれない
- ②ロコモ度2：両脚20cmで立ち上がれない
- ③ロコモ度3：両脚30cmで立ち上がれない

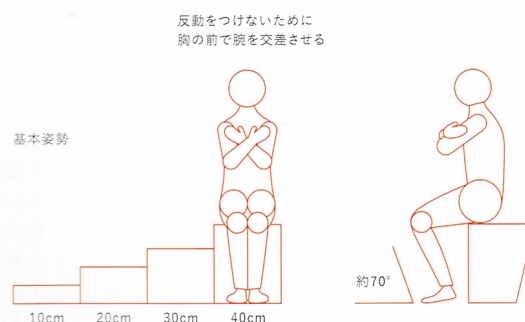
立ち上がりテストの方法

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。

注意すること

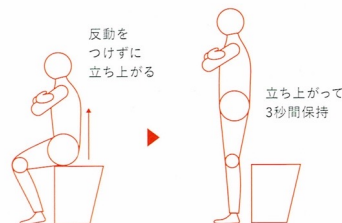
- ・無理をしないよう、気をつけましょう。
- ・テスト中、膝に痛みが起こりそうな場合は中止してください。
- ・反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

参考：村永信春：昭和医学会誌 2001;61(3):362-367.



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。



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。



日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会 公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より



Copyright



大阪医科薬科大学

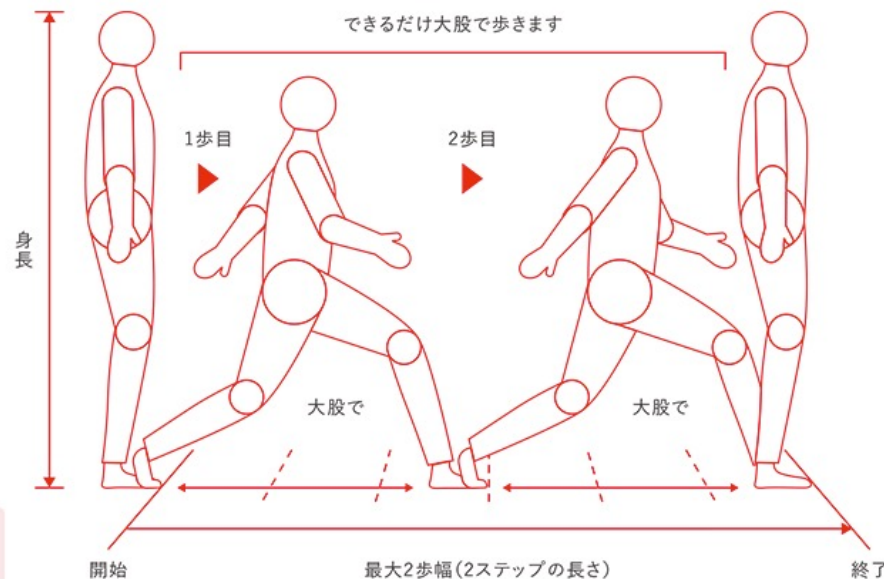
ロコモ度テスト

2ステップテスト

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
(バランスを崩した場合は失敗とし、やり直します。)
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。

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



- ①ロコモ度1 : 1.3未満
- ②ロコモ度2 : 1.1未満
- ③ロコモ度3 : 0.9未満

日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会 公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より



ロコモ度テスト

ロコモ25

ロコモ度テスト結果記入用紙

ロコモ度テストは3つのテストから成っています。実施したテスト結果を記入してください。

3 ロコモ25

この1か月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

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・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	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。	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か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	トイレで用足を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
Q11	お風呂で身体を洗う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
Q12	階段の昇り降り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	何分までどれくらい歩き続けることができますか(杖や手すりなど近しいものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に出外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	2kg程度の重い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ること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、簡単なかたづけなど)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、ふとの上げ下ろしなど)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つき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	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
回答数を記入してください ▶		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください ▶		合計 点				

ロコモ 25©2009自治医大整形外科教室All rights reserved:複写 可、改変 禁。学術的な使用、公的な使用以外の無断使用 禁

ロコモ度判定方法		
ロコモ度1	7点以上16点未満	
ロコモ度2	16点以上24点未満	
ロコモ度3	24点以上	

ロコモ度1	移動機能の低下が始まっている状態です。
ロコモ度2	移動機能の低下が進行している状態です。
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。

- ①ロコモ度1：7点以上
- ②ロコモ度2：16点以上
- ③ロコモ度3：24点以上

日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会
公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より

3つのテストのうち、1つでも年代相応の平均に達しない場合は、現在の場合が続くと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。将来に備えてロコモ対策を始めましょう！

詳しいロコモ対策は [ロコモチャレンジ](#) [検索](#)

ロコモ度テスト

Osaka Medical and Pharmaceutical University

➤ ロコモ度1

運動機能の低下が始まっている状態

⇒運動習慣とバランスの取れた食事が勧められる

➤ ロコモ度 2

運動機能の低下が進行している状態

⇒運動器に疼痛などがあれば整形外科専門医を受診

➤ 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

⇒運動器疾患の治療が必要になっている可能性がある
ので、整形外科専門医による診療を受けることを推奨



ロコモの頻度

- ロコモ度1該当の有病率は40歳以上の人口全体の69.8%
(男性68.4%、女性70.5%)
- ロコモ度2該当の有病率は40歳以上の人口全体の25.1%
(男性22.7%、女性26.3%)
- 年齢とともに有病率は高くなるが、男女差はなし

ロコモティブシンドローム診療ガイド2021



ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会
公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より

ロコトレ

2

下肢筋力をつけるロコトレ
スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

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。



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。



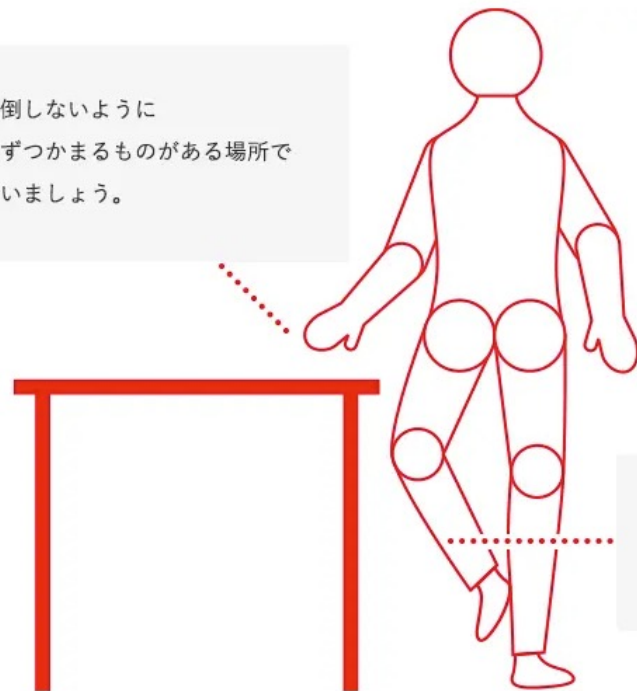
ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会
公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より

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

転倒しないように
必ずつかまるものがある場所で
行いましょう。



床につかない程度に、
片脚を上げます。



姿勢をまっすぐにする

ロコトレプラス

ロコトレにプラスするならこんな運動。
自分の体力に合わせてやってみましょう！

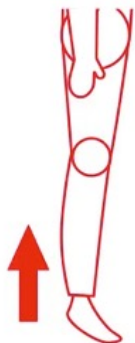
日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会
公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より

ふくらはぎの筋力をつけます
ヒールレイズ

1日の回数の目安：10~20回（できる範囲で）× 2~3セット

1.

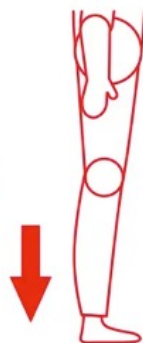
両足で立った状態で踵を上げて...



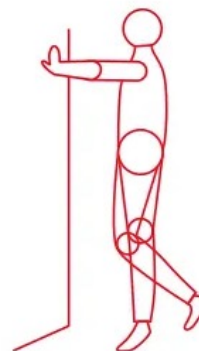
繰り返す

2.

ゆっくり踵を降ろします。



自信のある人は、壁などに手をついて片脚だけでも行ってみましょう。



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



ロコトレプラス

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます
フロントランジ

1日の回数の目安：5-10回(できる範囲で)×2-3セット

日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会
公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より

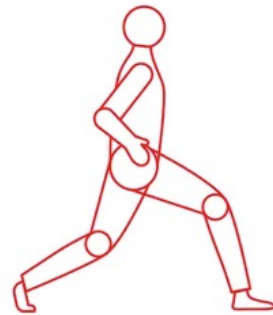
1.

腰に両手について両脚で立つ



2.

脚をゆっくり大きく前に踏み出す



3.

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる



4.

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す



POINT

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

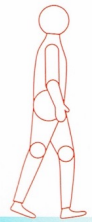


阪医科薬科大学

ロコモのしくみ

日本整形外科学会HP
ロコモチャレンジ！推進協議会
公式サイト
「ロコモチャレンジONLINE」より

ロコモのしくみ



骨
関節軟骨／椎間板
神経／筋肉

- ・骨粗鬆症
- ・骨折
- ・変形性関節症
- ・変形性脊椎症
- ・神経障害
- ・サルコペニア

→ 脊柱管狭窄症



痛み／痺れ
柔軟性低下
筋力低下／麻痺

しびれ
まひ

関節可動域制限
姿勢変化
バランス能力低下



移動機能の低下
(歩行障害)



生活活動制限
社会参加制限
要介護

※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要



ロコモは早めに察知して、早めに対策する！

今日はロコモ度をチェックし、ロコトレをやってみましょう！

