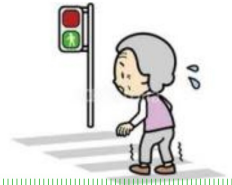




# うしくり通信

## ロコモ度テスト



□ コモティブシンドロームという言葉は、新聞テレビなどでもよく耳にし、一般にかなり浸透してきたように感じます。本誌でも6年前の記事で初めて紹介させていただきました。当初はメタボリックシンドロームの二番煎じで、認知されるのかどうか疑問に思っていました。高齢化問題とともに「寝たきり」「認知症」予防の意識が高まり、「メタボ」に対して「ロコモ」という言葉も聞き慣れてきたように思います。

□ 自分がロコモかどうかを調べるのは、まず「**ロコモチェック**」があります。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
  - ② 家の中でつまずいたりすべったりする
  - ③ 階段を上がる時に手すりが必要である
  - ④ 家のやや重い仕事が困難である
  - ⑤ 2Kg程度の買い物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
- 以上の1つでも該当すればロコモの可能性がります(詳細はうしくり通信58号をご覧ください)。

□ コチェックでロコモの可能性がある方に、どの程度なのかを知る**ロコモ度テスト**があります。

□ コモ度テストには「**立ち上がりテスト**」「**2ステップテスト**」、25項目の質問に答える「**ロコモ25**」の3つがあります。それぞれのテストの結果が、年代平均値に達しているか、または改善しているかなどの評価をすることができます。今回その中で「**立ち上がりテスト**」を御紹介したいと思います。

— のテストでは、**片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がるかどうかで脚力を測ります**。10cm～40cmの4種類の高さの台を用意し、両脚→片脚の順で40cmの台から順番に行きます(図参照)。

① まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。この時両脚は肩幅ぐらいに広げ、床に対してスネがおよそ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。

② 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片足でテストします。①の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。この時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。

③ ②で左右ともに片脚で立ち上がることができれば成功です。10cmずつ低い台に移り、同様にテストを繰り返します。

④ ②で左右どちらかの脚で立ち上がることができなければ失敗となります。

**注意:**無理をしないよう気をつけましょう。テスト中膝の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。

**判定結果:**左右とも片脚で立ち上がれなかった場合は、両脚で立ち上がった一番低い台の高さを測定結果とします。

**判定方法:**測定結果が各年代での立ち上がれる台の高さの目安、およびそれより良い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

**〈両脚の場合〉**

※膝に痛みを生じる場合は、医療機関に相談しましょう。

反動をつけずに立ち上がる

70度

**〈片脚の場合〉**

反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持

膝は軽く曲げてもOK

各年代\*での立ち上がれる台の高さの目安  
年代の50%の方が実施可能であった高さを示しています。)

年代	男性	女性
20～29歳	片脚 20cm	片脚 30cm
30～39歳	片脚 30cm	片脚 40cm
40～49歳	片脚 40cm	片脚 40cm
50～59歳	片脚 40cm	片脚 40cm
60～69歳	片脚 40cm	片脚 40cm
70～79歳	両脚 10cm	両脚 10cm

※「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均です。  
ロコモチャレンジ！推進協議会  
ロコモ度テストワーキンググループ調査資料