



## 「ロコモ年齢」を調べてみよう

ロコモチャレンジ！推進協議会は2022年5月10日、「ロコモ年齢」を発表し、記者会見を行いました。「ロコモ年齢」は自分の身体を動かす能力の状態「移動の健康度」を手軽にわかりやすく認知・意識してもらうための尺度です。

ロコモティブシンドロームの認知度は全世代で50%を超えられない状況が続いていますが、50歳以上では50%を超えています。一方、20~40代の認知度は30%台にとどまっており、これらの層にロコモを知ってもらうことが将来的な意味でも重要です。上記の目的のため、ロコモチャレンジ！推進協議会ではスマートフォンで手軽に運動器の状態を知り、ロコモを認知してもらう方法として、「ロコモ年齢」を考案しました。「ロコモ年齢」はロコモをより身近に感じてもらうための啓発ツールです。

ロコモ年齢の算出には、ロコモチャレンジ！推進協議会が2017~2019年に行った、ロコモ度テストに関する10,000人調査で得られた、8,681人のデータを利用しています。まず、ロコモ度テスト（ロコモ25、立ち上がりテスト、2ステップテスト：計27項目）のデータを用いて、項目反応理論により各被験者のロコモ能力値を推定します。ロコモ能力値を、被験者の性別、年齢、でモデル化し、「ロコモ年齢」の基準モデルを開発し、被験者のロコモ度テストの回答パターンから推定されるロコモ能力値にもっとも近いロコモ年齢モデルの年齢を「ロコモ年齢」として出力するというものです。

スマートフォンで、右図のQRコードを読み取ると、「ロコモ年齢」のサイトへ移動します。そこで、所定の登録をした後に、ロコモ25の質問、立ち上がりテストと2ステップテストに該当する簡易的な質問に回答すると、「ロコモ年齢」の結果が表示されます。

立ち上がりテストと2ステップテストは実際に測定を行って、正式な数値を入力することもできるように設計されています。

人々がロコモ年齢を測ることで、これまであまり意識したことのない「足腰の健康状態」を認知し、適切な運動・栄養コントロールの重要性を再確認いただき、足腰の健康状態を維持・改善するための行動変容を促すことを期待しています。

この記事をご覧になった方も「ロコモ年齢」を測定してみてください。パスワード登録の際の文字や記号の種類などにはご注意ください。協議会では使用された皆様のご意見をうかがって、今後もアップグレードしていく予定です。

