



これからも歩いて生きたい方へ

# ロコモティブシンドローム

運 動 器 症 候 群

**ロコモティブシンドローム**（略称：ロコモ）は、**運動器**（筋肉、骨、関節、神経など身体の運動に関わる器官）に障害が起こり「立つ」「歩く」などの移動機能の低下をきたした状態をいいます。これが進行すると**最悪”寝たきり”**になってしまう可能性があります。



## 運動器とは

運動器とは、骨・関節・筋や神経など身体を動かす器官のことです。代表的な部位は足腰で、運動器に支障をきたすと身体が思うように動かなくなります。



## ロコモになる要因や症状

若く健康な人でも、運動機能は年とともに衰えていきますが、ロコモになる要因はそれだけではありません。運動習慣のない生活を続けていたり、痩せすぎや肥満、変形性関節症などの病気や過度なスポーツ、また運動による怪我等が要因で、腰痛や膝痛といった症状が起こります。これは、年齢に関わらず子供でもロコモになる危険性があるのです。



## ロコモ度判定方法

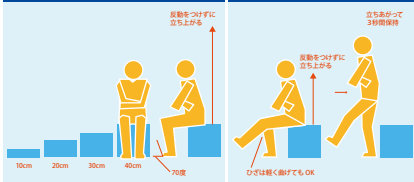
現在のロコモの度合いを判定するためには、日本整形外科学会：ロコモチャレンジ推進協議会（ロコモチャレ）が推奨している3つの「ロコモ度テスト」があります。「ロコモ度テスト」は移動機能の「立つ」「歩く」「走る」「座る」など、日常生活に必要な「体の移動に関わる機能」を確認するためのテストです。

### 立ち上がりテスト

（下肢筋力をしらべる）

両脚の場合

片脚の場合

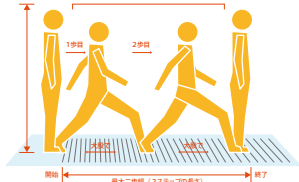


このテストでは下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。

### 2ステップテスト

（歩幅をしらべる）

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



このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

### ロコモ25

（身体の状態・生活状況をしらべる）



点数は、  
0～100点  
評価!

このアンケートでは1ヶ月間のからだの痛みや日常生活で困難なこと25項目を回答し、総合点数からロコモ度を調べます。

## ロコモ度判定結果

「ロコモ度テスト」の結果は2段階「ロコモ度1」「ロコモ度2」で判定されます。結果によって現在のロコモの状態がわかります。

### 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。