

●ロコモを防ぐ2つの「ロコトレ」を毎日続けましょう。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 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。

その他にも、なるべく歩く、階段を使うなど、今より10分多く身体を動かすことが、ロコモ予防につながります。毎日の生活に「+10（プラス・テン）」の習慣を！

●ロコモ予防には食生活も大切です。

まずは栄養バランス！

1日3回の食事に「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、乳製品や果物を加えることで、「5大栄養素」をバランスよくとることができます。

- 「5大栄養素」
- ・炭水化物
 - ・脂質
 - ・たんぱく質
 - ・ビタミン
 - ・ミネラル



骨や筋肉を強くする食事

ロコモの原因となる「骨粗しょう症」や「サルコペニア（筋肉減弱症）」の予防には、特に骨や筋肉を強くすることが必要です。骨を強くするためには、カルシウムやビタミンD・Kが含まれる乳製品や海藻などが効果的です。筋肉を強くするためには、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などタンパク質を多く含む食品をとることが大切です。

ロコモってご存知ですか？

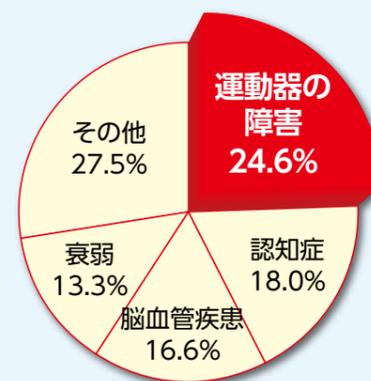
～「健康長寿日本—とちぎ」を目指して～



ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？
（和名：運動器症候群）

運動器（骨、関節、筋肉、神経、脊髄など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

要支援・要介護になった原因



ご存知でしたか？
要支援・要介護になった原因の4分の1が「運動器の障害」です!!

「平成28年厚生労働省国民生活基礎調査」

こんな症状、思い当たりませんか？ 7つのロコチェック

1 <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない	2 <input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたりすべったりする	3 <input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である
4 <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である	5 <input type="checkbox"/> 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度	6 <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない
		7 <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない

栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班

電話：028-623-3094 HP：

1つでも当てはまれば、移動機能が低下している疑いがあります。あなたのロコモ度をチェックしてみましょう!

年齢にかかわらず、各テストでどれか1つでも基準にあてはまると「ロコモ度1」あるいは「ロコモ度2」と判定されます

次の①～③のロコモ度テストで、定期的に移動機能の状態を確認しましょう！
ロコモ度については以下のとおりです。

ロコモ度1……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」を始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とれた食事をとるように気をつけましょう。

ロコモ度2……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が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。

①立ち上がりテスト（脚力をしらべる）

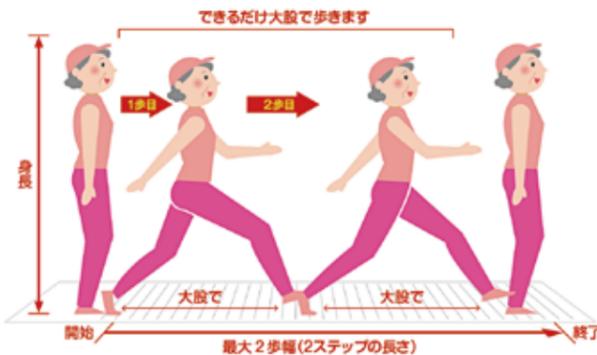
10cm～40cmの台が必要となりますが、通常の椅子は約40cmですので、椅子を上手に利用しましょう！
片脚もしくは両脚で自分の体重を持ち上げることができるかで脚力を判定します。



どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない……ロコモ度1
両脚で20cmの高さから立ち上がれない……ロコモ度2

②2ステップテスト（歩幅をしらべる）

歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力、バランス能力、柔軟性を含めた歩行能力が総合的に評価できます！



- 1 スタートラインを決め、両脚のつま先を合わせる。
- 2 できる限り大股で2歩歩き、両脚を揃える。
(バランスを崩したときは失敗)
- 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)を測る。
- 4 2回行って、良かった方の記録を採用。
- 5 下の式に当てはめて2ステップ値を算出。

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

2ステップ値が「1.3」未満……ロコモ度1
2ステップ値が「1.1」未満……ロコモ度2

③ロコモ25（身体の活動・生活状況をしらべる）

この1ヵ月間のからだの痛みや日常生活の状況をお聞きします。

この1ヵ月の痛み・ふだんの生活についてお聞きします。	0点	1点	2点	3点	4点
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 ふだんの生活でからだを動かすのは、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
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 ス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 トイレで用足し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(もっとも近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 2kg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、ふとんの上げ下ろしなど)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
解答数を記入してください →	0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
	合計				点

合計点が「7点」以上……ロコモ度1
合計点が「16点」以上……ロコモ度2

テストの結果はいかがでしたか？結果にかかわらず、さっそくロコモ予防を始めましょう！