ロコモ度テスト

ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

ロコモ度テストとは

移動機能を確認するためのテストで、下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」、歩幅を調べる「２ステップテスト」、からだの状態や生活状況を調べる「ロコモ25」があります。

ここでは「立ち上がりテスト」と「2ステップテスト」を具体的に紹介します。

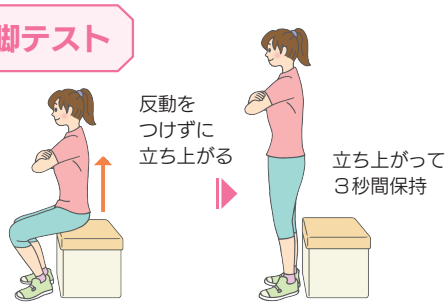
立ち上がりテスト

下肢の筋力を測定するテストで、片脚または両脚で一定の高さから立ち上がれるかどうかによってロコモ度を判定します。

立ち上がりテストの方法

（1）40cmの台を用意します。
（2）両脚テストを行います。
（3）できなかった人はロコモ度２になります。できた方は次に片脚テストを行います。
（4）どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない人はロコモ度１になります。
（5）さらに詳細にロコモ度を評価したい場合はロコモチャレンジ推進協議会のホームページ（https://locomo-joa.jp/about/about/）を参照してください。

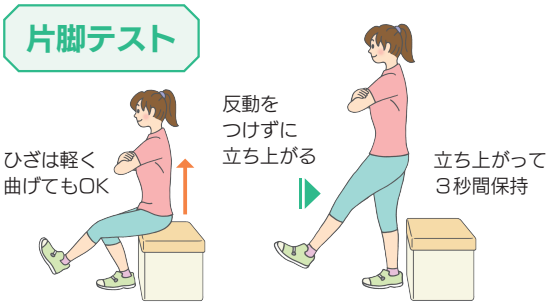
両脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。
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秒保持します。

できた人

片脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。
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）になるようにします。そして、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秒保持します。

ロコモ度テストの判定

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。

立ち上がりテストで注意すること

・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。

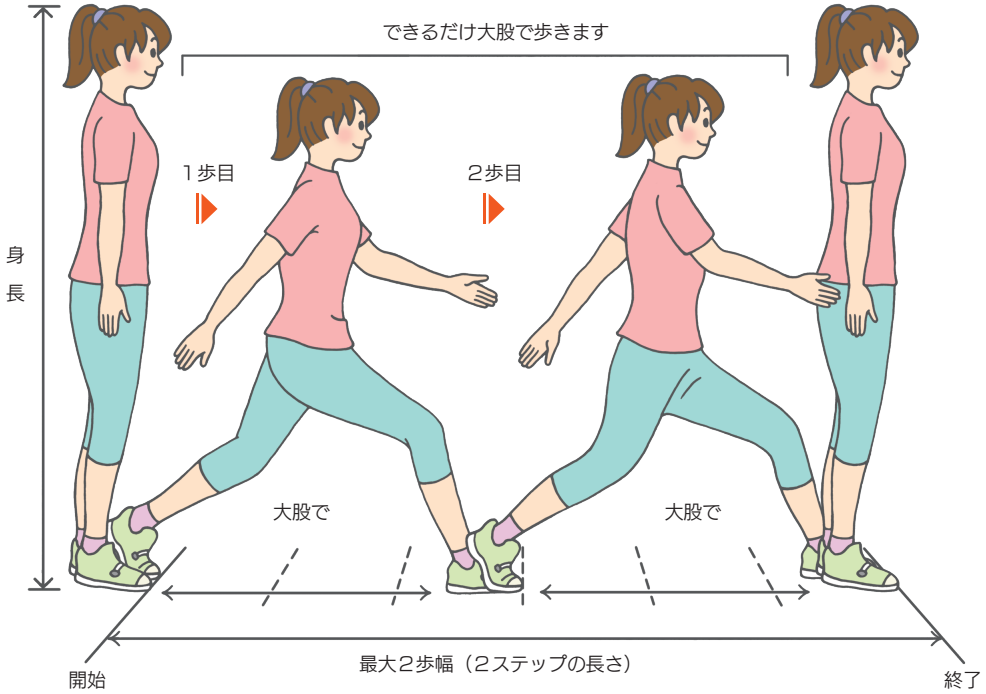
出典：ロコモチャレンジ！推進協議会

2ステップテスト

歩幅を調べるテストです。歩幅を調べることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

2ステップテストの方法と評価方法

（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。（バランスをくずした場合は失敗とします）
（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）以下の計算式で2ステップ幅を算出します。
2歩幅（cm）÷ 身長（cm）＝ 2ステップ値
（6）2ステップ値が1.3未満だと**ロコモ度1**になります。
（7）2ステップ値が1.1未満だと**ロコモ度2**になります。



ロコモ度テストの判定

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。

2ステップテストで注意すること

・介護者のもとで行いましょう。
・滑りにくい床で行いましょう。
・準備運動をしてから行いましょう。
・バランスをくずさない範囲で行いましょう。
・ジャンプしてはいけません。

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会

運動型健康増進施設の一覧（厚生労働省ホームページ）
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/