

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



移動機能をチェックして ロコモティブシンドロームを予防しよう！

ロコモ度テストでチェックしてみよう

ロコモティブシンドローム(=ロコモ)とは、加齢や病気などで運動器の機能が低下し、歩行や立ち座りに困難を感じる状態を指します。ロコモ度テスト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。ロコモ度の判定は

ロコモ度1で移動機能の低下が始まっている状態です。ロコモ度2は移動機能の低下が進行している状態です

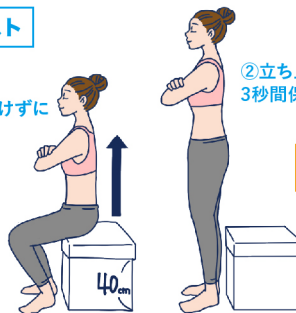


1. 立ち上がりテスト

- 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。

両脚テスト

①反動をつけずに立ち上がる



片脚テスト

③立ち上がって3秒間保持



できた人

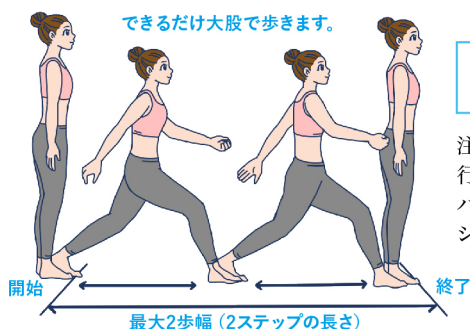
①ひざは軽く曲げてもOK ②反動をつけずに立ち上がる

注) 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。

2. 2ステップテスト

- 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。
(バランスを崩した場合は失敗とする)
- 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。
 $2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$
- 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。

できるだけ大股で歩きます。



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

注) 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。

今日の雑学
It's a Trivial!

鷹乃学習

(たかすなわちわざをならう)

暦の七十二候で芒種の末候。梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる頃です。鷹の子どもは飛ぶことを覚え、巣立ちし、一人前になっていきます。

2025年は7月17日～7月21日



天井は一張りの紺鷹巣立つ
岡部玄治