



<https://e-sr.net/health-information/>  
※プリントアウトできます。

## ロコモティブシンドロームとは？

「移動 (locomotion)」と「移動するための能力 (locomotive)」から作られた言葉で、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ることを指します。ロコモティブシンドロームにならないためには、要介護になる前から「運動器の問題で日常生活が制限されている」状態を改善することが必要です。

### 運動器の病気

- ▶ 骨粗鬆症・骨折
- ▶ 変形性関節症・変形性脊椎症
- ▶ 神経障害・サルコペニア

### 運動器の痛み・衰え

- 痛み・痺れ・関節可動域の制限
- 柔軟性の低下・姿勢の変化
- 筋力低下・麻痺・バランス能力の低下

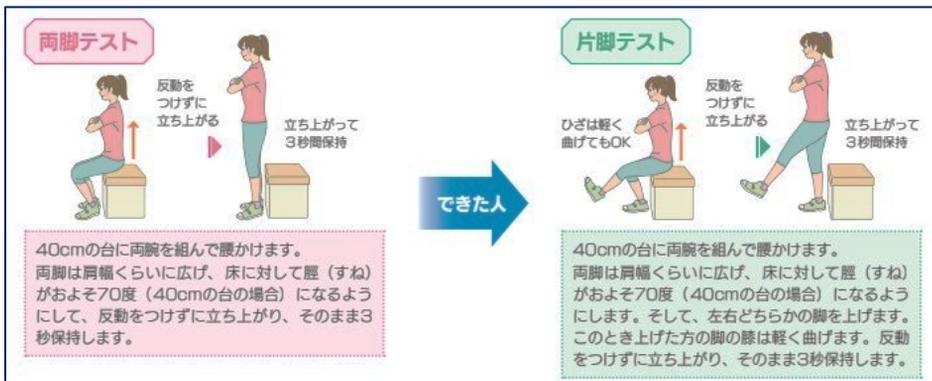
移動機能の低下

要介護の状態に

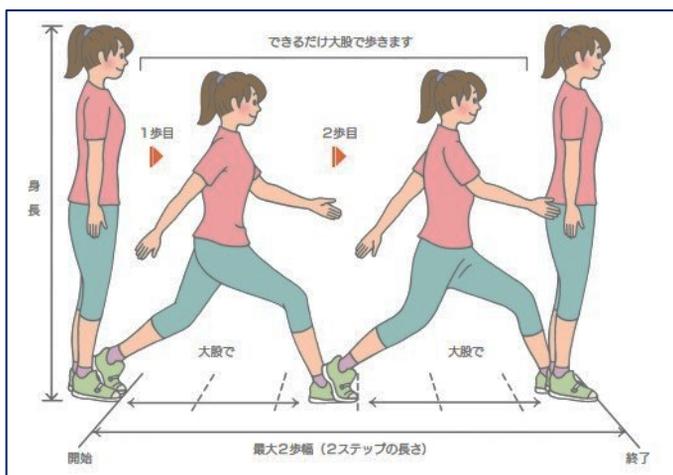
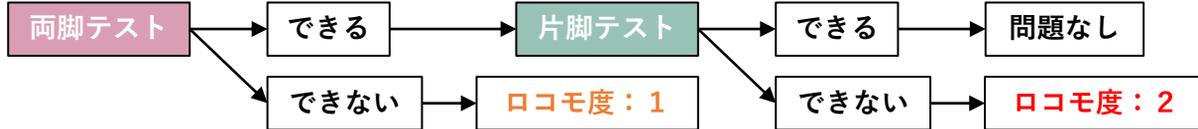
## ロコモ度テストをしてみましょう

ロコモ度テストを行って、自身がロコモティブシンドロームの状態にあるかどうか確認しましょう。

ロコモ度1・2に該当した場合は日頃の運動を心がけ、自立した生活が維持できるようにしましょう。



### ① 立ち上がりテスト



### ② 2ステップテスト

2歩幅 ÷ 身長 = (cm) (cm)	1.3以上・・・問題なし
	1.3未満・・・ロコモ度：1
	1.1未満・・・ロコモ度：2

### ロコモ度判定

ロコモ度：1	移動機能の低下が始まっている状態
ロコモ度：2	移動機能が低下が進行している状態

・厚生労働省：『ロコモ度テスト』 <https://www.mhlw.go.jp/content/000656490.pdf>

・日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト：<https://locomo-joa.jp/locomo/>