

調べる：ロコモ度テスト 1

3つの「ロコモ度テスト」で移動機能の状態を確認してみましょう。自分がロコモかどうか簡単に分かります。

※移動機能とは、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”のことです。

1 立ち上がりテスト(下肢筋力をしらべる)

このテストでは下肢筋力を測ります。片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。下肢筋力が弱まると移動機能が低下するため、立ち上がるのに困難がある場合はロコモの可能性あります。

立ち上がりテストの方法

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚または片脚で行います。

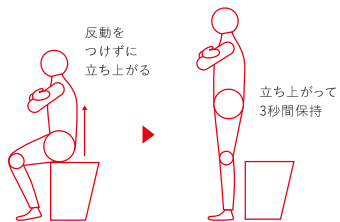
注意事項

- ・無理をしないよう、気をつけましょう。
- ・テスト中、膝に痛みが起こり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。

参考：村永信吾：昭和医学会誌 2001;61(3):362-367.

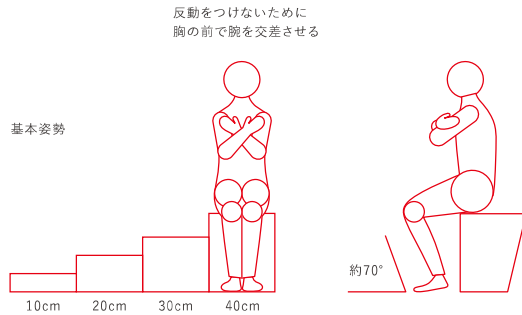
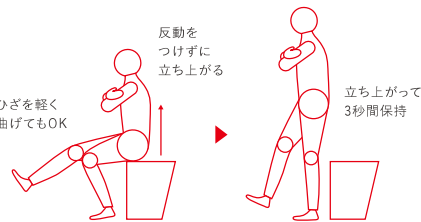
両脚の場合

まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき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秒間保持します。



片脚の場合

40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、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秒間保持してください。



ガイドムービーはこちら

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://youtu.be/QY4P9TNJU68>



ロコモ度テストとは

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成り立っています。1つでも該当する場合、あなたはロコモです。

1 立ち上がりテスト
(下肢筋力をしらべる)

2 2ステップテスト
(歩幅をしらべる)

3 ロコモ25
(身体の状態・生活状況をしらべる)

テストの順序とテスト結果

1. まずは両脚40cmでテストします。

まずは両脚40cmからテストします。できなかった方はロコモ度3です。

できた方は次に片脚40cmをテストします。

2. 片脚40cmができた場合／できなかった場合

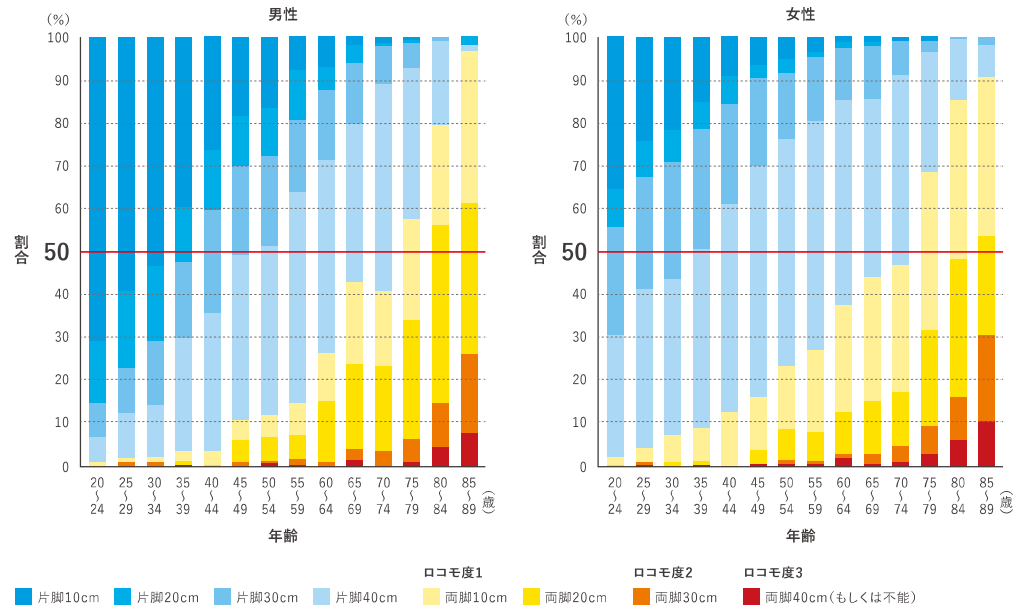
できた 10cmずつ低い台に移り、片脚ずつテストします。左右とも片脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。

できなかった 30cmから始め、両脚での立ち上がりをテストします。両脚で立ち上がった一番低い台がテスト結果です。

[テスト結果の難易度比較] 両脚40cm < 両脚30cm < 両脚20cm < 両脚10cm < 片脚40cm < 片脚30cm < 片脚20cm < 片脚10cm

年代別立ち上がりテストの結果の割合※

※「歩行に他者の介助を必要とせず、運動器疾患の治療中でない地域在住者8681人」を対象とした調査結果より作成、参考：Yamada, K et al. J Orthop Sci 2020



横軸は計測する人の年代、縦軸はその年代の人の立ち上がりテストの結果の区分が占める割合を表します。テストの結果に該当する区分が50% (赤色の直線)より上になれば、同じ年代の人たちの半数よりもよい結果です。青色、黄色、オレンジ色、赤色の順に垂直方向の移動機能が高く、青色の区分はロコモには該当せず、黄色はロコモ度1、オレンジ色はロコモ度2、赤色はロコモ度3に該当します。

「ロコモ度」の度合いと危険性とは? ▶ P12-13へ