

ロコトレの習慣化

できる
ロコトレ自体ができない

ロコトレ以外に運動を追加できますか？

(できる場合)

(できない場合)

立ち上がりテスト
片脚40cm可能？

はい

いいえ

立ち上がりテスト
片脚30cm可能？

はい

いいえ

2ステップ値は？

1.3以上

1.3未満-0.9以上

0.9未満

ジョギング

レクリエーション
スポーツ
(全荷重)

ロコモ度なし



ジョギング

ウォーキング

健康体操
(全荷重)

ロコモ度1



ウォーキング

ウォーキング
(ポール使用)

エアロバイクなど
(部分荷重)

ロコモ度2



固定バイク
壁を使用しての筋トレ

椅子やマット運動

補助具使用
(非荷重)

ロコモ度3



マット運動

理由は？

時間がない
運動嫌い

痛みやしびれ
など主訴がある

生活活動介



洗濯・掃除・階段

医師に相談



診察