



「ロコモ度テスト」を 実践してみよう!

自分の移動機能を把握しよう!

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成っています
「ロコモ度テスト」は移動機能を
確認するためのテストです。

- ① 立ち上がりテスト(下肢筋力をしらべる)
- ② ツー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)

立ち上がりテスト

このテストでは、下肢筋力を測ります。片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、程度を判定します。

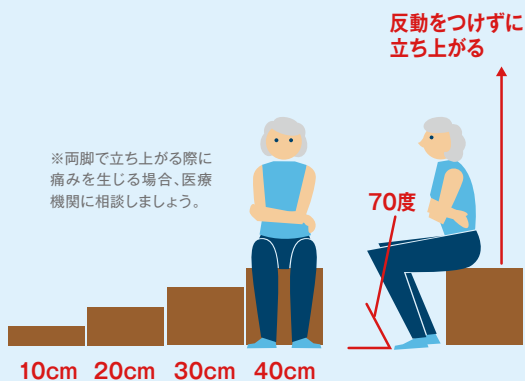
立ち上がりテストの方法

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚→片脚の順で40cmの台から順番に行っていきます。

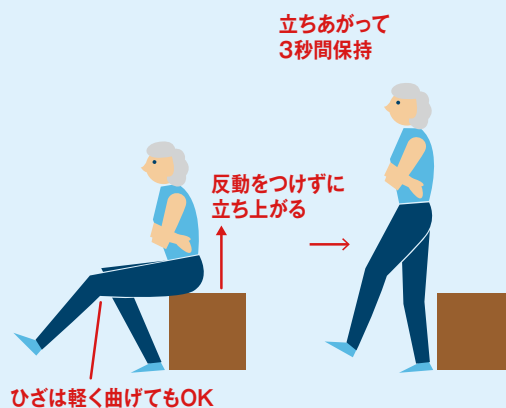
- 10・20・30・40cmの台を用意します。
まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

- 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。¹の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほう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。

両脚の場合



片脚の場合



結果の判定方法

<片脚40cmができた場合⇒低い台での片脚でテストを行う>

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れて一番低い台がテスト結果です。

<片脚40cmができなかった場合⇒両脚でテストを行う>

10cmずつ低い台に移り、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。

【参考:各高さでの難易度比較】

両脚40cm<両脚30cm<両脚20cm<両脚10cm<片脚40cm<片脚30cm<片脚20cm<片脚10cm

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。

ツ- 2ステップテスト

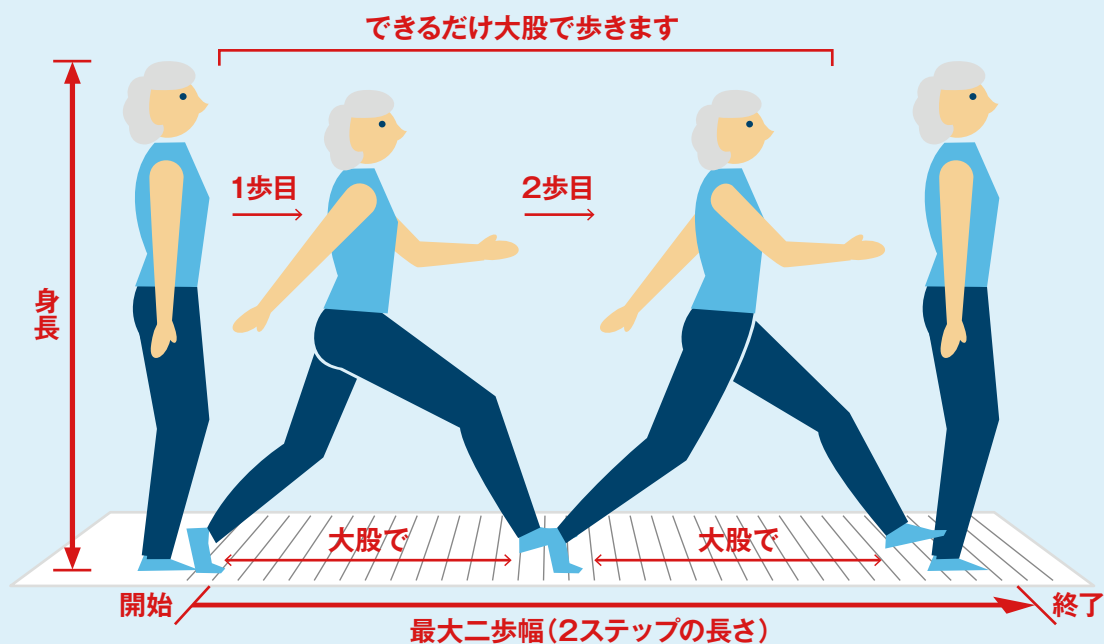
このテストでは歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

ツ- 2ステップテストの方法

- 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 次の計算式で2ステップ値を算出します。

ツ- ■2ステップ値の算出方法

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



注意すること

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

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？

次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

■この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
■この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	スボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
解答数を記入してください →		0点＝	1点＝	2点＝	3点＝	4点＝
回答結果を加算してください →		合計 点				

ロコモ度判定方法

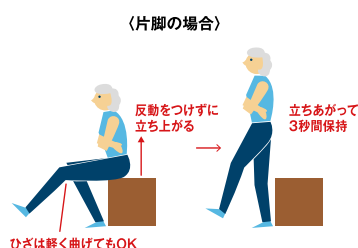
ロコモ度テストの結果から、「ロコモ度1」・「ロコモ度2」に該当していないか確認してみましょう!

！ ロコモ度判定方法

現在の移動機能の状態からロコモティブシンドロームの段階を調べます。移動機能の状態は「立ち上がりテスト」、「2 ステップテスト」、「ロコモ 25」、各テストの結果から確認します。

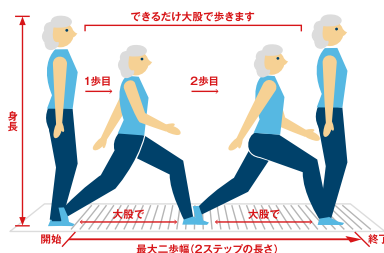
判定方法

ロコモ度1



1

どちらか一方の片脚で
40cmの高さから
立ち上がれない

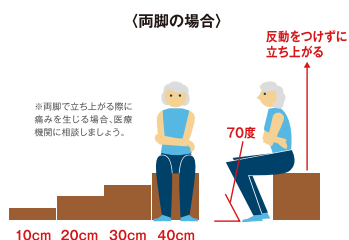


2

2ステップ値が
1.3未満

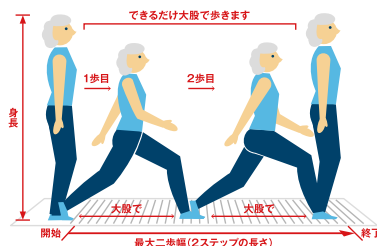
歩行速度 (m/s)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
歩行速度 (m/s)	歩行速度 (km/h)	歩行速度 (mi/h)	歩行速度 (ft/s)	歩行速度 (in/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)	歩行速度 (xm/s)	歩行速度 (dm/s)	歩行速度 (cm/s)	歩行速度 (mm/s)	歩行速度 (μm/s)	歩行速度 (nm/s)	歩行速度 (pm/s)	歩行速度 (fm/s)	歩行速度 (am/s)	歩行速度 (zm/s)	歩行速度 (ym/s)

ロコモ度2



1

両脚で20cmの
高さから立ち上がれない



2

2ステップ値が
1.1未満

項目	単位	測定方法	判定基準
1. 両脚で立ち上がる際の痛み	有/無	両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合	有
2. 2ステップ値	歩数	2ステップ値が1.1未満	1.1未満
3. ロコモ度25の結果	点	ロコモ度25の結果が16点以上	16点以上

3

ロコモ25の
結果が16点以上

（ いずれかひとつでもあてはまる場合は**ロコモ度2!** ）

「ロコモ度2」は移動機能の低下が進行している状態です。自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

年齢に関わらず、各段階の項目にひとつでもあてはまる場合には、「ロコモ度1」あるいは「ロコモ度2」と判定されます。

定期的にロコモ度テストを行い、
移動機能の状態をチェックしましょう。

続けることが肝心です。 「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を。

(ロコモーショントレーニング)

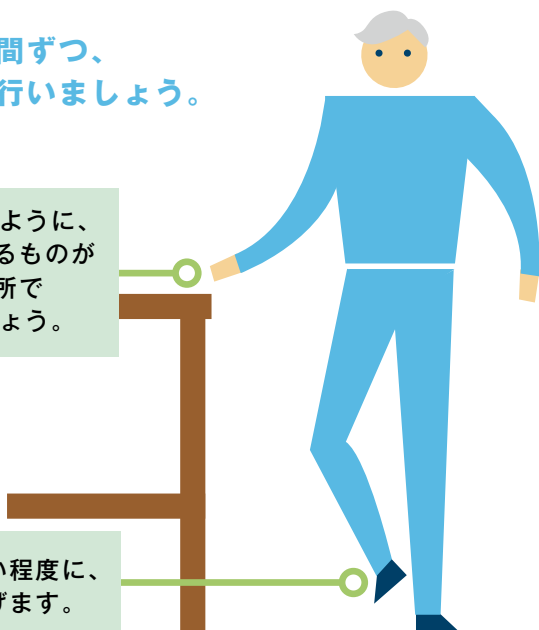
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所
で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。

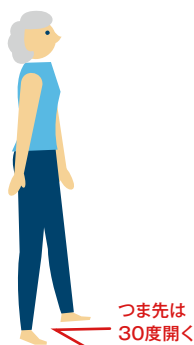


- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、
机に指先をついて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



つま先は
30度開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くらい
開きます。



膝が出ない
ように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の
人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後
ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる
場合は手を机に
かざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に
手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

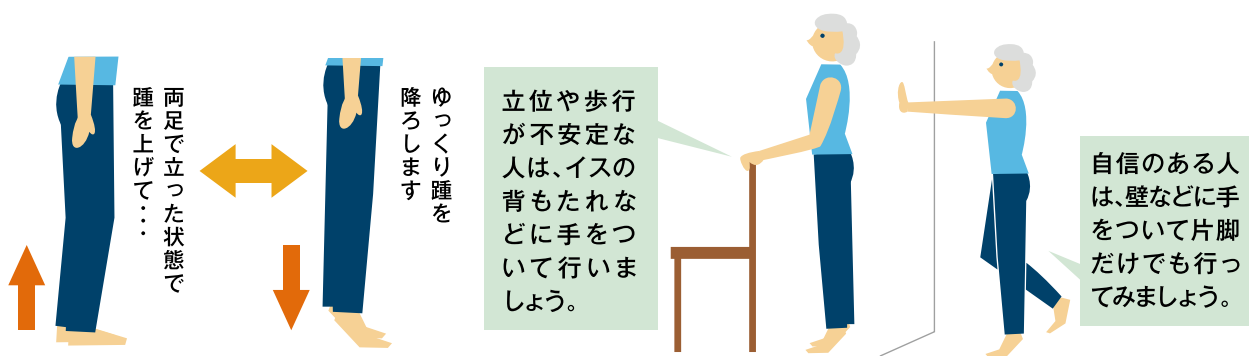
※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。 自分の体力に合わせてやってみましょう!

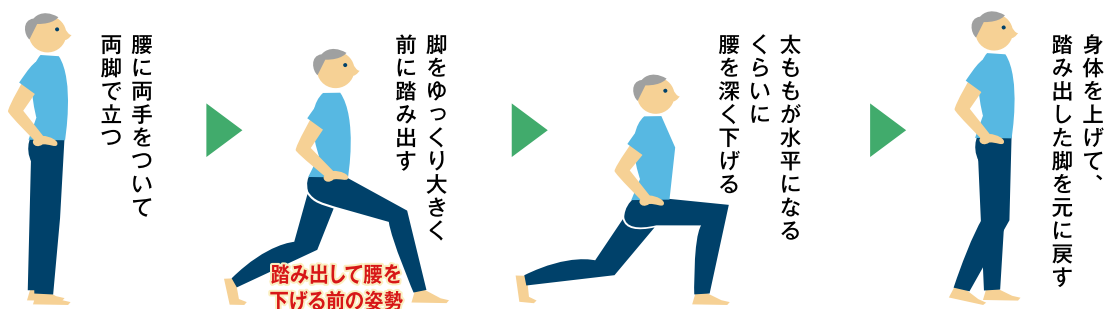
ヒールレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

フロントランジ〈下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉



ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で)×2~3セット