

40cm 片脚立てますか？

片脚で40cmのイスから立ち上がれなければ

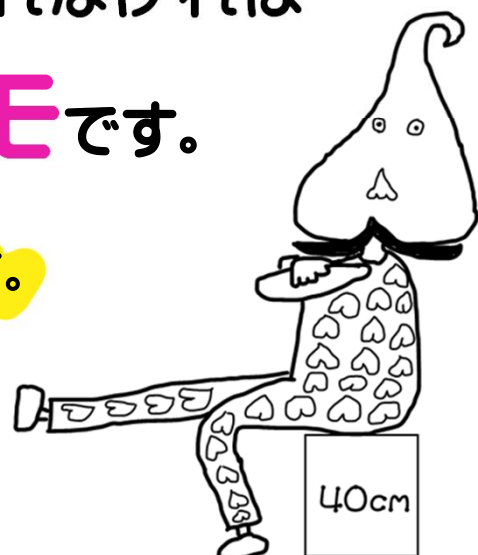
ロコモです。

そのままだと将来、

要介護や寝たきりになる可能性があります。

移動する機能が低下していますので、**運動**したり、

医療機関を受診するなどして改善に努めましょう！



あわロコ（マスコットキャラクター）

忙しい毎日

カラダにちょっといいこと始めませんか？

無理のない範囲で！スキマ時間に！



片脚立ち
左右とも
1分間で1セット
1日3セット



スクワット
5～6回で1セット
1日3セット



つま先立ち



歯を磨きながら
スクワット



立って仕事する



大股で
踏ん張りながら
モップがけ



なるべく
階段を使う



安房保健所

地域・職域連携推進協議会

ロコモ度テスト

▶ ロコモ = 「ロコモティブシンドローム」とは？

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り、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

▶ ロコモ度テストとは

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。

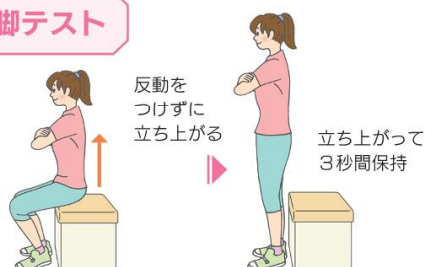
▶ 立ち上がりテスト

下肢の筋力を測定するテストで、片脚または両脚で一定の高さから立ち上がれるかどうかによってロコモ度を判定します。

▶ 立ち上がりテストの方法

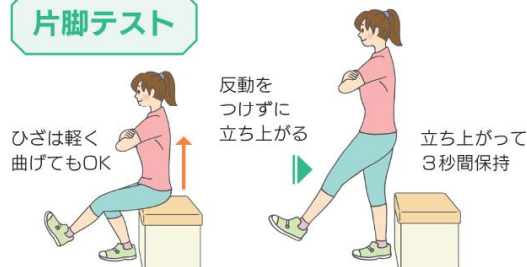
- (1) 40cmの台を用意します。
- (2) **両脚テスト**を行います。
- (3) できなかった人は**ロコモ度2**になります。できた方は次に**片脚テスト**を行います。
- (4) どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない人は**ロコモ度1**になります。
- (5) さらに詳細にロコモ度を評価したい場合はロコモチャレンジ推進協議会のホームページ (<https://locomo-joa.jp/about/about/>) を参照してください。

両脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛（すね）がおおよそ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秒保持します。

片脚テスト



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛（すね）がおおよそ70度（40cmの台の場合）になるようにします。そして、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秒保持します。

できた人

▶ ロコモ度テストの判定

ロコモ度「1」：移動機能の低下が始まっている状態です。

ロコモ度「2」：移動機能の低下が進行している状態です。

▶ 立ち上がりテストで注意すること

- ・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。