

## ロコモティブシンドロームの チェック結果はいかがでしたか？

Let'sロコモチェックを始めて3回目となります。

ロコモチェックをして自分自身の転倒リスクを把握しましょう。

そして、リスクを把握した上で筋力増強訓練やバランス訓練を行う事が転倒予防にとって非常に重要性が高いです。

平成25年度国民生活基礎調査によれば、要介護状態に陥る原因の1位が骨や関節、筋力の衰えを原因とする「運動器障害」という結果からも転倒予防を行い、健康寿命を延ばすことが重要です。

次回はロコモ度チェックを行って頂いた結果を基に転倒リスクを減らす運動をご紹介しますのでご期待下さい。

### Let'sロコモ チェック！！

ロコモ度テスト 3  
【ロコモ5】

「お体の状態」と「ふだんの生活」について、手足や背骨のことで困難なことがあるかどうかをおたずねします。この1か月の状態を思い出して以下の質問にお答え下さい。それぞれの質問に、もっとも近い回答を1つ選んで、□に✓をつけて下さい。

**1. 階段の昇り降りほ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

**2. 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

**3. 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下さい)。**

2~3km以上  1km程度  300m程度  100m程度  10m程度

**4. 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

**5. 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

#### 採点方法

各回答の左はしから、0点、1点、2点、3点、4点とする。

#### ロコモ度1

ロコモ5の結果が2点以上  
移動能力の低下が始まっている状態です

#### ロコモ度2

ロコモ5の結果が6点以上  
移動能力の低下が進行している状態です  
自立した生活が出来なくなるリスクが高いです