

報道関係各位

平成 25 年 5 月 27 日
公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモ チャレンジ! 推進協議会

ロコチェックに加え、より広い年齢層でロコモの危険度を評価する

「ロコモ度テスト」を発表

- ① 下肢筋力 ②歩幅 ③身体状態・生活状況 を評価する 3 つのテストで
「将来ロコモティブシンドロームになり得る可能性」を判定する新方法

日本整形外科学会(理事長:岩本幸英、所在地:東京都文京区本郷 2-40-8)は、このたび、年代相応の移動能力があるかどうかを測定することで、将来のロコモティブシンドローム(ロコモ)になる可能性を判断する「ロコモ度テスト」を、新たに策定致しましたので、発表いたします。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)の認知率向上を目標に含む厚生労働省「健康日本 21(第 2 次)」が本年 4 月よりスタートしました。これに伴い、全国各地において様々な形式でのロコモ予防啓発が始まっています。日本整形外科学会「ロコモ チャレンジ! 推進協議会」の最新の調査によると、ロコモの認知率は、昨年同時期の 17.3% から 26.6%と上昇し、国民全体の 4/1 以上がロコモを認知していることが明らかとなりました。

日本整形外科学会は、2007 年に「7 つのロコチェック」を発表し、ロコモの危険性に気づく簡便な自己チェックのツールとして、広く活用してまいりました。しかしその一方で、国民全体の「運動器の健康」の向上を目指すためには、より幅広い年齢層に対して、現在または将来のロコモの危険性を判定するための指針の必要性も認識されていきました。そこでこのたび、ロコチェックに加え、20 代から 70 代までの世代ごとのロコモの危険度を判定する方法として、「ロコモ度テスト」を策定いたしました。

「ロコモ度テスト」は、①下肢筋力、②歩幅、③身体状態・生活状況を評価する 3 つのテストを行い、これらのテスト結果を年齢平均値と比較することによって、年齢相応の移動能力を維持しているかを判定するものです。もし年齢相応の移動能力に達していない場合、将来ロコモとなり得る危険度が高いと考えられます。

なお、今後もロコモの危険性に気づくための自己チェック法である「7 つのロコチェック」を従来通り広く活用し、「ロコモ度テスト」はより広範な年齢層を対象に、運動能力の数値化によって、その後の運動などの努力による数値の改善が把握できるテスト法として、広く普及させたいと考えています。

日本整形外科学会では、この新しい「ロコモ度テスト」について、今後全国の自治体、医療機関や関連団体などにパンフレットや特定・評価ツールの提供などを行い、多くの方々が「ロコモ」について意識し、予防に向けて積極的にチャレンジしていただけるよう、活動を推進してまいります。

注釈) 移動能力・・・立ち座り、歩行、階段昇降など、生活において必要な基本的な運動能力

運動器・・・身体活動に関わる骨・筋肉・関節・神経などの総称。

ロコモティブシンドローム・・・運動器の障害による移動能力の低下のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態。

<参考:日本整形外科学会が定める「7 つのロコチェック項目」>

①家の中でつまずいたり滑ったりする、②階段を上るのに手すりが必要である、③15 分くらい続けて歩けない、④横断歩道を青信号で渡りきれない、⑤片足立ちで靴下が履けない、⑥2kg 程度の買物(1ℓ の牛乳パック 2 個程度)をして持ち帰るのが困難である、⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である、の 7 項目のうち、ひとつでもあてはまれば、ロコモの危険性があるとされる自己チェック法です。(http://locomo-joa.jp)。

■ロコモ度テストとは

「ロコモ度テスト」は以下の3つのテストで成り立っています。

- ① 下肢筋力判定方法:「立ち上がりテスト」
- ② 歩幅判定方法:「2ステップテスト」
- ③ 身体状態・生活状況判定方法:「ロコモ25」

3つのテスト結果のそれぞれが、「自分の年齢の年代相応の数値結果」かどうかで判断します。いずれか一つでも、自分の年齢の年代相応の数値結果に足りない場合は、その年代に相応の移動能力を保持していない可能性があり、「現時点また将来ロコモになる可能性がある」と判断されます。

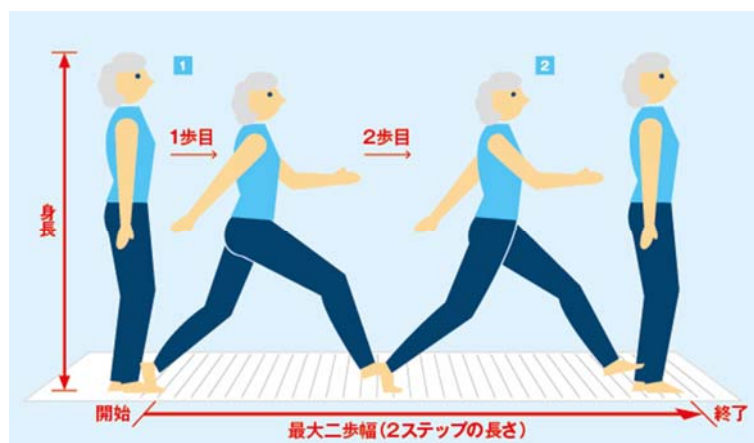
① 下肢筋力判定方法:「立ち上がりテスト」

下肢筋力の強さを判定します。片足もしくは両足で自分の体重を持ち上げることができるかをテストします。



② 歩幅判定方法:「2ステップテスト」

歩幅を図ることで、歩行能力を判定します。歩幅は歩行速度に密接に関係しているため、歩幅の減少は歩行速度の低下を意味します。できるだけ大きく2歩進んだ歩幅を身長で割った値を算出し、この値が世代平均値より低下している場合は、年齢相応の歩行能力が保たれていない可能性が高いといえます。





③ 身体状態・生活状況判定方法:「ロコモ 25」

このテストは身体状態・生活状況をチェックするものです。身体における痛みや動かしにくさに加え、生活積極度についてもチェックし、運動器の身体状態と生活状態に不自由なことが生じる可能性を点数化し、将来ロコモになる危険度を判定します。

■この1か月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
Q1	顔・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か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	ズボンやパンツを着たり脱いだりするの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・近所に出外するの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出外するの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		



■ロコモ対策としての運動

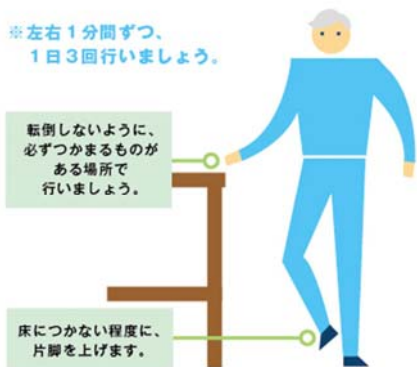
ロコモを予防するためには、積極的に運動習慣をつけることが必要不可欠です。日本整形外科学会ではロコモ対策となる運動として、①片脚立ち ②スクワット の2つの運動を基本とした「ロコモーショントレーニング(略称ロコトレ)」を推奨してきました。今後は、年齢や身体状況に応じて多様な人が運動することを念頭に、さらに2つの運動を加えて推奨します。

<ロコトレ1：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。

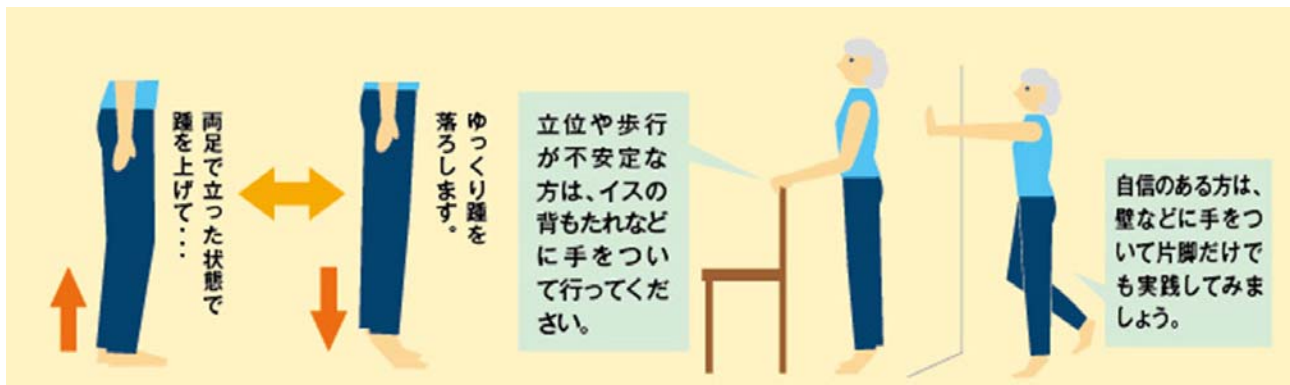


<ロコトレ2：スクワット>



<今回追加して推奨する運動>

① カーフレイズ



② フロントランジ



その他、柔軟性を高める運動や身体活動量の向上、腰痛・膝痛対策となり得る運動も推奨しています。

■ロコモ度テストおよび予防啓発方法の周知について

今後、日本整形外科学会では、「ロコモ度テスト」「ロコモ対策としての運動」および「運動器とロコモ」「食生活でロコモ対策」等、ロコモとその予防方法についてまとめた「ロコモパンフレット2013年度版」を製作し、ロコモチャレンジ！推進協議会を通じて、全国地方自治体や整形外科医に配布を行います。あわせて、「ロコモ度テスト」を実施できる測定・評価ツールセット「ロコモ チャレンジ！キット」も、自治体などに提供していく予定です。

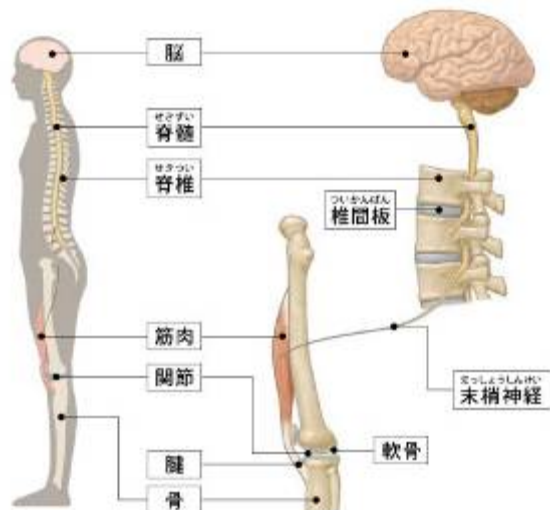
また、ロコモ度テストの一つ「ロコモ 25」を簡単にチェックすることができるスマートデバイス向けアプリ「ロコモ対策アプリ」を、ロコモ チャレンジ！推進協議会正会員である株式会社 UCOM より、7月中旬から無償で配信する予定です。

パンフレットイメージ
(6月中旬以降配布予定)



<参考資料>

<運動器図解>



左の図は運動器を図解したものです。運動器とは身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称であり、筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経(運動・感覚)、脈管系などの身体運動に関わるいろいろな組織・器官によって構成されており、その機能的連合が運動器です。筋・骨格・神経系の組織・器官にはそれぞれに独自の作用・機能がありますが、それらが密接に連動・連携して運動器としての役割を發揮しています。

出典:公益社団法人 日本整形外科学会 HP

<ロコモ チャレンジ！推進協議会について>

ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマであると考え、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、日本整形外科学会では、任意団体「ロコモ チャレンジ！推進協議会」を立ち上げました(委員長:泉田良一、所在地:東京都文京区本郷2-40-8)。

「ロコモ チャレンジ！推進協議会」では、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及と予防意識の啓発を行います。協議会では、会員企業・団体を募り、連携のうえロコモ予防を社会運動化していきます。

■活動内容:

- ロコモティブシンドロームの予防・啓発のための広報活動
- 「ロコモ チャレンジ！」のワード、ロゴマーク使用の認証管理
- 「ロコモ チャレンジ！」公式 WEB サイト(<http://locomo-joa.jp>)の運営・管理
- 会員企業・団体と連携した広報活動 等

【本件に関するお問い合わせ先】
「ロコモ チャレンジ！推進協議会」広報事務局(博報堂内、担当:二荒 宮川)
TEL:03-6441-4610
メール:office@locomo-joa.jp