



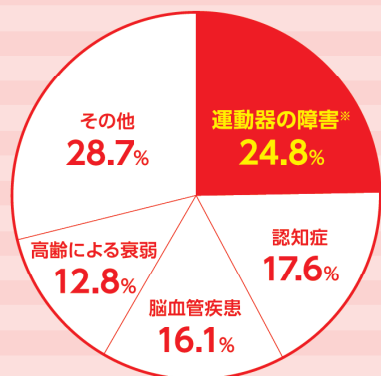
ロコモってご存知ですか？

～「健康長寿とちぎ」を目指して～

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）とは？

運動器（骨、関節、筋肉、神経、脊髄など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。

【要支援・要介護になった原因】



※運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計

ご存知でしたか？
要支援・要介護になった原因の
4分の1が
「運動器の障害」です。

※令和元年度厚生労働省国民生活基礎調査より

こんな症状、
思い当たりませんか？

7つの ロコチェック

4



☐ 家のやや重い
仕事に困難である

1



☐ 片脚立ちで
靴下がはけない

2



☐ 家の中でつまずいたり
すべったりする

3



☐ 階段を上げるのに
手すりが必要である

5



☐ 2kg程度*の買い物をして
持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度

6



☐ 15分くらい続けて
歩くことができない

7



☐ 横断歩道を青信号で
渡りきれない

1つでも当てはまれば、移動機能が低下している疑いがあります。あなたのロコモ度をチェックしてみよう！



栃 木 県

年齢にかかわらず、各テストでどれか1つでも基準にあてはま

次の①～③のロコモ度テストで、定期的に移動機能の状態を確認しましょう！

ロコモ度については以下のとおりです。

ロコモ度 1 …移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス能力が落ちてきているので、「ロコトレ」を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事をするように気をつけましょう。

ロコモ度 2 …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生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。

ロコモ度 3 …移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。自立した生活ができなくなるリスクが非常に高くなっています。何らかの運動器疾患の治療が必要な可能性もありますので、整形外科専門医による診療をお勧めします。

① 立ち上がりテスト (脚力をしらべる)

10cm～40cm の台が必要となりますが、通常の椅子は約40cmですので、椅子を上手に利用しましょう！

片脚もしくは両脚で自分の体重を持ち上げることができるかで脚力を判定します。

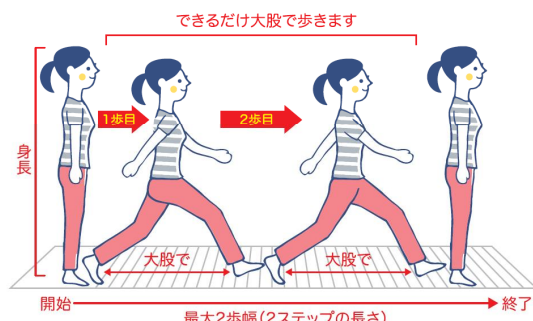


チェック項目

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない | ロコモ度 1 |
| 両脚で20cmの高さから立ち上がれない | ロコモ度 2 |
| 両脚で30cmの高さから立ち上がれない | ロコモ度 3 |

② ツーステップテスト (歩幅をしらべる)

歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力、バランス能力、柔軟性を含めた歩行能力が総合的に評価できます！



- 1 スタートラインを決め、両脚のつま先を合わせる。
- 2 できる限り大股で2歩歩き、両脚を揃える。
(バランスを崩したときは失敗とし、やり直す。)
- 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)を測る。
- 4 2回行って、良かった方の記録を採用。
- 5 下の計算式で2ステップ値を算出。

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

チェック項目

- | | |
|--------------------|---------------|
| 2ステップ値が1.3未満 | ロコモ度 1 |
| 1.1未満 | ロコモ度 2 |
| 0.9未満 | ロコモ度 3 |

ると「ロコモ度1」「ロコモ度2」「ロコモ度3」と判定されます。

③ ロコモ25 (身体の状態・生活状況をしらべる)

次の25の質問に全て答えることで、あなたの運動器に関する自覚症状が評価できます。

この1ヵ月の身体の痛み・ふだんの生活についてお聞きます。		0点	1点	2点	3点	4点
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	ふだんの生活で身体を動かすのは、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
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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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はどの程度困難ですか。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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。	困難ではない	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
回答数を記入してください →		0点＝	1点＝	2点＝	3点＝	4点＝

合計	点
----	---

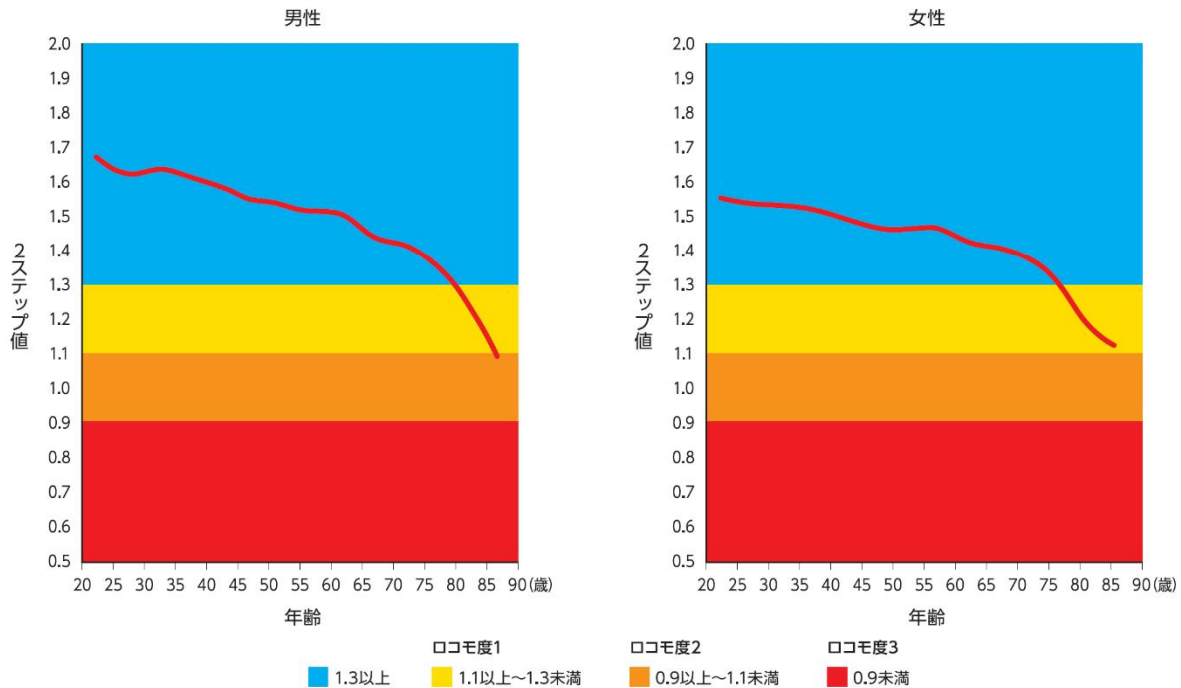
チェック項目

合計点が 0～6点	ロコモ非該当
7～15点	ロコモ度 1
16～23点	ロコモ度 2
24点～	ロコモ度 3

テストの結果はいかがでしたか？ 日常生活の中で、できることからロコモ予防を始めてみましょう！

年代別2ステップ値(平均値)※

※「歩行に他者の介助を必要とせず、運動器疾患の治療中でない地域在住者8681人」を対象とした調査結果より作成、参考:Yamada,K et al.J Orthop Sci 2020



ロコモを防ぐ「ロコトレ」を毎日続けましょう。

▶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
片足を上げます。



- 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けて行います。



指をついただけでも
できる人は、机に指先
をつけて行います。

▶下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

- 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。



- ②お尻を後ろに引くように3～4秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、同じようにゆっくりと元にもどります。

※5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 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。



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。

その他にも、なるべく歩く、階段を使うなど、今より10分間多く身体を動かすことが、ロコモ予防につながります。毎日の生活に「+10(プラス・テン)」の習慣を!

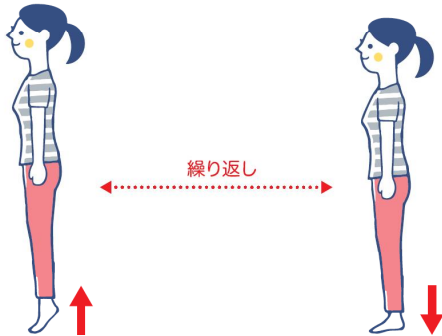
ロコトレにプラスするならこんな運動。 自分の体力に合わせてやってみましょう!

ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力をつけます。

■1日の回数目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

- 1 両脚で立った状態で踵を上げて…
- 2 ゆっくり踵を降ろします。



自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。



ポイント

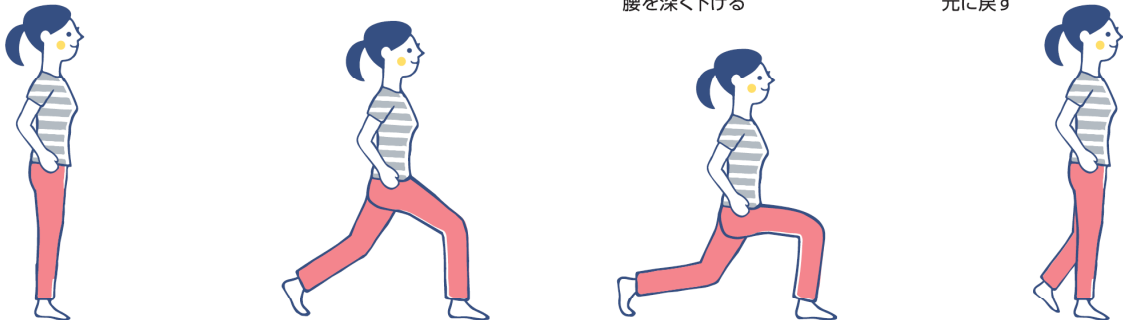
- バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- また踵を上げすぎると転びやすくなります。

フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋肉をつけます。

■1日の回数目安: 5~10回(できる範囲で)×2~3セット

- 1 腰に両手をつけて両脚で立つ
- 2 脚をゆっくり大きく前に踏み出す
- 3 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる
- 3 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す



ポイント

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

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。
頑張りすぎず無理せず自分のペースで行いましょう!

ロコモとフレイルの関係は?

「フレイル」という言葉をご存知でしょうか。

フレイルとは高齢者において生理的予備能[※]が低下し、要介護の前段階に至った状態を意味します。

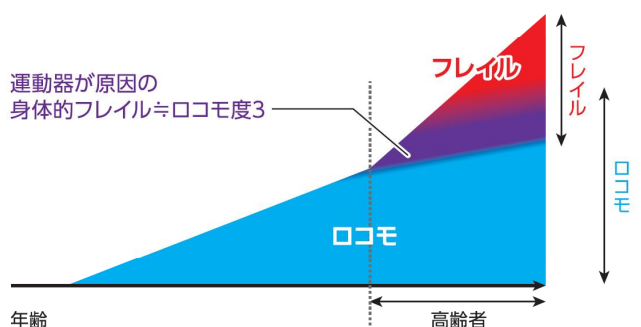
フレイルが現れる要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり(一般社団法人 日本老年医学会)、このうち身体的フレイルがロコモと深く関係しています。

ロコモはフレイルよりも人生の早い時期から現れます。

ロコモが進行し、身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったものが身体的フレイルです。移動機能の低下によって社会参加に支障をきたす「ロコモ度3」が、この身体的フレイルに相当する段階といえます。

※外からのストレスによる変化を回復させる能力

ロコモと身体的フレイルの関係(イメージ図)



※面積は該当者数を表すものではありません。

ロコモ予防には食生活も大切です。

骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例

たんぱく質を多く含む食品 [50g・65g/日]※1	カルシウムを多く含む食品 [700~800mg/日]※2	ビタミンDを多く含む食品 [10~20μg/日]※2	ビタミンKを多く含む食品 [250~300μg/日]※2
 鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.0g	 鯖 (1切れ) 16.5g	 鮭 (生/1切れ) 25.6μg	 糸引き納豆 (1パック) 300μg
 木綿豆腐 (1/3丁) 7.0g	 鶏卵 (1個) 6.2g	 まいわし (生/2尾) 64.0μg	 ブロッコリー (生/3~4房) 112μg
	 小松菜 (1/4束) 136mg	 きくらげ (乾/2個) 1.7μg	 まいたけ (生/1/4束) 1.0μg
	 木綿豆腐 (1/2丁) 129mg		 ほうれん草 (生/1/4束) 162μg
			 抹茶 (小さじ1) 58μg

※()内は1食分の量、数値はその含有量 ※1:日本人の食事摂取基準2020年版(50g:成人女性、65g成人男性) ※2:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版
資料:日本食品標準成分表2015年版参照 ※そのほかの食材および詳細は日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」をご参照ください。

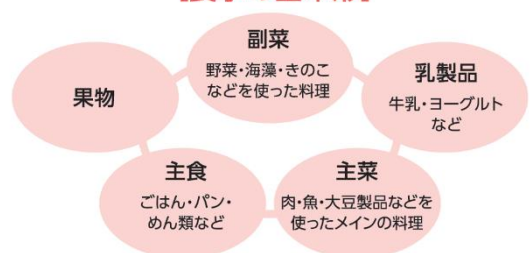
気軽に買える身近な食材でロコモに負けない献立を

ロコモ予防のための栄養のポイントは“毎日の食事”です。そこで、毎日3度の食事の際には、栄養素等をバランスよく摂ることが重要です。

①毎食、主食、主菜、副菜を揃え、彩りのよい献立にし、牛乳・乳製品、果物を毎日適量食べること、②骨や筋肉の“素”となるたんぱく質、不足しがちなカルシウム(Ca)や、ビタミンD(VD)、ビタミンK(VK)などの摂取を心がけましょう。

ここでは、コンビニエンスストアやスーパーで気軽に買える食材を利用した献立のヒントをご紹介します。

【食事の基本形】



基本の形ができていれば、栄養のバランスも取りやすくなります。

1日の献立例

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)・追補2016年/2017年/2018年 参照
※外食・コンビニ・惣菜のカロリガイド:女子栄養大学出版部 参照



ヨーグルト(1個)/ほうれん草のソテー(60g)/
コーンクリームスープ(150g)/ロールパン(2個)/
サラダチキン 1/2切(50g)

エネルギー:510kcal たんぱく質:33.8g
Ca:282mg VD:0.41μg VK:225μg



もやしのナムル(60g)/牛乳(200ml)/
おにぎり(鮭)(2個)/鯖缶(水煮)
大1切(50g)

エネルギー:636kcal たんぱく質:27.7g
Ca:419mg VD:10.0μg VK:104μg



湯豆腐or冷奴(100g)/生野菜サラダ
(1カップ)/おにぎり(1個)/
エビグラタン(200g)

エネルギー:531kcal たんぱく質:20.2g
Ca:293mg VD:0.4μg VK:99μg

【1日の合計】

エネルギー:1677kcal たんぱく質:81.7g Ca:994mg VD:10.8μg VK:428μg

※1日の推奨摂取量(女性例)は日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」をご参照ください。

栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班

TEL:028-623-3094

HP: 栃木県 ロコモ

検索

出典:日本整形外科学会ロコモチャレンジ! 推進協議会「ロコモパンフレット2020年度版」

令和4年1月31日発行