

「ロコモ」のチエックは要介護・寝たきり防止の道標

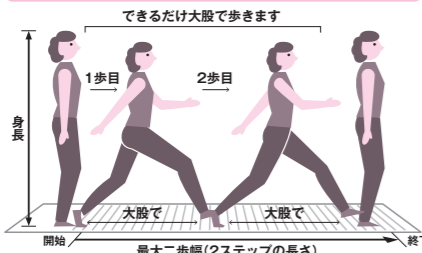
みちしるべ

「ロコモ」が恐ろしいのは、メタボと異なり、外見や通常の健康診断で見つからないところ。「ロコモ」をチェックすることは「要介護・寝たきり」を防ぐための道標になります。「自分はまだまだ大丈夫!」と高をくくらず、ロコモ対策は今すぐ!です。自分に合った適度な運動や正しい食生活など、生活習慣を見直して「ロコモ」予防を、今から心掛けましょう。また、現時点または将来的に「ロコモ」になる可能性を調べる「ロコモ度テスト」をご紹介しますので一度調べてみてはいかがでしょうか。

「ロコモ」について分からない、もっと知りたいことがあったら、お近くの整形外科へ。

ロコモ度テスト
同年代の平均と比べ、現在の自分の移動能力を確認するテストです。各テストの結果が同年代の平均に達していない場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

2ステップテスト
歩幅を測定すると同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価。



年代別2ステップ値 [大きい値ほどよい]		
年齢	男性	女性
20~29歳	1.64~1.73	1.56~1.68
30~39歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49歳	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70~79歳	1.42~1.52	1.36~1.48

1 立ち上がりテスト
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をテストし、下肢筋力の強さを判定。



年代別の台の高さ目安 [低い数値ほどよい]		
年齢	男性	女性
20~29歳 (片脚)	20cm	30cm
30~39歳 (片脚)	30cm	40cm
40~49歳 (片脚)	40cm	40cm
50~59歳 (片脚)	40cm	40cm
60~69歳 (片脚)	40cm	40cm
70歳以上 (両脚)	10cm	10cm

3 ロコモ25
25項目の質問に答えてロコモ度を調べます。

詳しくは
<https://loco-mo-joa.jp/>

3つのテストの結果、1つでも年代相応の平均に達していない場合、現在のままの状態が続くと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。
※医師の指示のもとにテストを実施してください。

「ロコモ」=ロコモティブシンドローム……運動器症候群と呼ばれ、「立つ」「歩く」といった動作が困難になります。



東京都臨床
整形外科医会では
1日電話相談を
実施します。

「運動器の10年」世界運動
動く喜び 動ける幸せ
10月8日は「骨と関節の日」です。

日時 2013年10月6日(日) 午前9時から午後4時まで
相談内容 ロコモの主な原因となる骨粗しょう症、変形性関節症、骨折のほか、腰痛、ひざ痛、肩こりなど骨や関節、運動器にかかわる相談は何でも気軽にお電話ください。
電話番号 TEL.03(5281)0171
東京都臨床整形外科医会ホームページ <http://www.tcoa.jp/>