

10月8日は
骨と関節の日
です。

骨と関節の日・都民公開講座

東京都臨床整形外科医会の専門医が「脚腰の痛みとロコモ」のお話をします。

人生を楽しみたいのなら、「ロコモ度テスト」で

ロコモ度を測ろう!



<ロコモ度1>
運動習慣を
身につけよう

立ち上がりテスト

立てない

ロコモ度1

立ち上がれたら、元気!

ロコモ度2

立てない



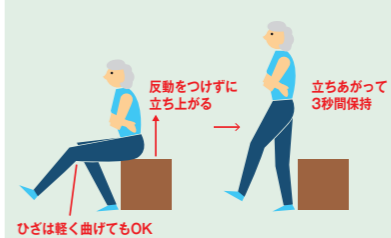
<ロコモ度2>
整形外科を受診
しよう

ロコモ度判定方法

現在の移動機能の状態からロコモティブシンドロームの段階を調べます。移動機能の状態は「立ち上がりテスト」、「2ステップテスト」、「ロコモ25」の各テストの結果から確認します。

1 立ち上がりテスト

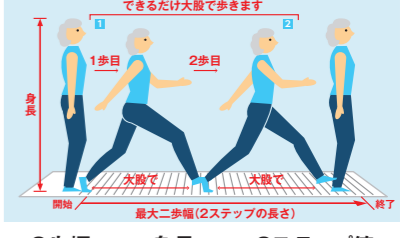
片脚もしくは両脚で自分の体重を持ち上げることができるかをテストし、下肢筋力の強さを判定。



ひざは軽く曲けてもOK

2 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。



できるだけ大股で歩きます

2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値

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

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

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://locomo-joa.jp/>

判定方法<ロコモ度1>

- ①「立ち上がりテスト」でどちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない
- ②「2ステップテスト」での値が1.3未満
- ③「ロコモ25」の結果が7点以上

<いずれかひとつでもあてはまる場合は「ロコモ度1」>
→運動習慣を身につけよう

判定方法<ロコモ度2>

- ①「立ち上がりテスト」で両脚で20cmの高さから立ち上がれない
- ②「2ステップテスト」での値が1.1未満
- ③「ロコモ25」の結果が16点以上

<いずれかひとつでもあてはまる場合は「ロコモ度2」>
→整形外科を受診しよう

※「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。

開催日時

平成28年10月22日(土) 午後3時半(3時開場)~6時

- 会 場: 毎日ホール(千代田区一ツ橋1-1-1)東京メトロ・東西線「竹橋駅」下車1b出口直結
- 講演内容: ①失われた40年! 年齢による肉体の衰えは50代から / 第三北品川病院・横山 孝
②ロコモを攻めるなら、まるっとお得なロコチェックとロコトレから / 目黒ゆうあいクリニック・宮島 久幸
③転倒を予防! 骨折しない体の作り方 / 田尻整形外科・田尻 健
- 主催: 東京都臨床整形外科医会
- 後援: 毎日新聞社
- 申し込み方法: 郵便(ハガキ)、FAX、E-mailのいずれかで、「都民公開講座参加希望」と、ご自分の〒(住所)、氏名、年齢、電話番号を明記し、お申し込みください。
◎郵便: 〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館405 TCOA事務局
◎FAX: 03-3518-2208 ◎E-mail: office_tokyo@tcoa.jp

参加費無料
(要申し込み)
先着200名様



AsahiKASEI
旭化成ファーマ

Eisai エーザイ株式会社

小野薬品工業株式会社

科研製薬株式会社

第一三共株式会社

大正製薬グループ
大正富山医薬品株式会社

協賛

武田薬品工業株式会社

CHUGAI 中外製薬

TEIJIN 帝人ファーマ株式会社

新薬で、未来をひらく。

MSD

久光製薬株式会社