## たきの通信

## Vol.



# コモってなんのこと?

じこもりや転倒の危険性が高まり、要 を保つ」といった能力が低下している 状態のことをいいます。進行すると閉 動器の衰えが原因で、「歩く」「バランス 介護や寝たきりにつながります。 ムの通称です。骨、関節、筋肉などの運 ロコモとは、ロコモティブシンドロー

には、骨粗鬆症・変形性膝関節症・ 口コモの原因となる主な運動器疾患

かでも骨粗鬆症は転倒により骨折を 脊柱管狭窄症 起こし、寝たきりになる可能性を高め などがあります。な

変が起きています ち上がりテスト」について紹介します。 は「立ち上がりテスト」「2ステップテス 定されます。ロコモ度テスト(※2)に 換えに、子どもたちの体にも静かな異 ト」「ロコモ25」があります。今回は「立 ロコモの進行は、ロコモ度(※1)で判 また、最近では、便利な生活と引き

> ェックをしてみましょう。 が増えています。4つの項目(※3)で 運動不足や悪い姿勢(スマホ首やゲー お子さんやお孫さんと子どもロコモチ ム背中など)によって、「子どもロコモ」 簡単に調べられますので、ぜひ一度、

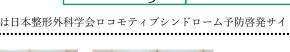
※1 [ロコモ度]

口コモ度1:移動機能の低下が

ロコモ度2:移動機能の低下が 始まっている状態

進行している状態

※3 [子どもロコモチェック] □前屈をして床に指が届く □ふらつかずに5秒以上の片足立ち |両脚の踵を床につけてしゃがむ 一万歳をして両腕が垂直に上がる









バックナンバーはこちら



TEL: 076-258-9777 FAX: 076-258-2408

## 立ち上がりテスト

★用意するもの→座面の高さが40センチの椅子か台

◎初めに両脚テストを行います

→椅子に両腕を組んで腰掛け、両脚は肩幅で少しひいた姿勢から、

反動をつけずに両脚で立ち上がる

◎できた人は次の片脚テストに挑戦しましょう

◎両脚でも立ち上がれない人は、ロコモ度2です

【片脚テストのやり方】

1 両腕を組んで腰掛ける

両脚は肩幅に開き、両脚を少しひく

どちらか一方の脚を上げる(上げた脚の膝は軽く曲げる)

反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒保持する

◎どちらか一方で立ち上がれない人は、ロコモ度1です

- ・無理はしない
- 一膝の痛みが出そうなときは中止する
- 転倒しないよう十分に注意する

