

たきの通信

Vol.13



ロコモってなんのこと？

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

ロコモの原因となる主な運動器疾患には、骨粗鬆症・変形性膝関節症・脊柱管狭窄症 などがあります。なかでも骨粗鬆症は転倒により骨折を起こし、寝たきりになる可能性を高めます。

ロコモの進行は、ロコモ度(※1)で判定されます。ロコモ度テスト(※2)には「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」があります。今回は「立ち上がりテスト」について紹介します。

また、最近では、便利な生活と引き換えに、子どもたちの体にも静かな異変が起きています。

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

※1 「ロコモ度」

ロコモ度1: 移動機能の低下が始まっている状態
ロコモ度2: 移動機能の低下が進行している状態

※3 「子どもロコモチェック」

- 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
- 万歳をして両腕が垂直に上がる
- 前屈をして床に指が届く



※2 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サイト

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
- ② 両脚は肩幅に開き、両脚を少しひく
- ③ どちらか一方の脚を上げる(上げた脚の膝は軽く曲げる)
- ④ 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

＊注意＊

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



バックナンバーはこちら→
(クリニックのHPよりご覧いただけます。)



たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番

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