

## ロコモ度検査のご案内 (ロコモ 25 (問診票) 記入について)

当クリニックでは、『生涯健康のガイドライン作り』を目指して、人間ドックの基本検査項目にピロリ菌検査、視野検査を組み入れてきましたが、2016年4月より、新たにロコモ度検査を基本検査項目に組み入れる**(無料)** ことと致しました。

### 1. ロコモとは

ロコモティブシンドロームの略称です。

運動機能の低下により、将来的に自立した生活ができなくなる(=介護等が必要な状況)進行度合を指します。

当クリニックでは、以下の簡単なロコモ度テストを実施することで、ロコモ度を判定します。

### 2. ロコモ度検査とは

以下の3つの検査により、『ロコモ度』を判定します。

① **ロコモ 25 (問診票)** . . . 本表をご記入ください

運動器にかかわる身体状態と生活状況を確認

#### 《ご記入にあたって》

・氏名をご記入ください(右上の受診番号欄の記入は不要です)

・各質問に対して、最もあてはまると思われる状態の点数を口欄にご記入ください

② **立ち上がりテスト** . . . 健診フロアで測定

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢の筋力を測定

③ **2ステップテスト** . . . 健診フロアで測定

歩幅を測定し、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、歩行能力を総合的に評価

### 3. ロコモ度とは

ロコモ度検査により判定する『ロコモ度』は、以下の2つに分類されます。

総合判定は、各検査でロコモ度を判定し、ロコモ度2が一つでもあれば『ロコモ度2』に、ロコモ度1が一つでもあれば『ロコモ度1』に、『ロコモ度1、2』が一つもない場合には、『該当なし』になります。

○ **ロコモ度1** 移動能力の低下が始まっている状態です

筋力やバランス力が落ちてきているので、運動習慣をつける、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取れた食事を摂るように気をつけましょう

○ **ロコモ度2** 移動能力の低下が進行している状態です

運動器の悪化傾向や痛みのある場合には、整形外科専門医の受診をお勧めします

なお、検査結果は、結果表に記載されますので、今後の参考にしてください。