

# ロコモ 25 チェックシート

この1カ月のからだの痛みや  
日常生活で困難なことを  
チェックしてあなたの  
ロコモ度をしらべましょう!



LET'S  
CHECK!

## この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きます

- |   |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | くび<br>頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)が<br>ありますか。                 | <input type="checkbox"/> |
|   |   | 痛くない                     | 少し痛い                     | 中程度痛い                    | かなり痛い                    | ひどく痛い                    |
| 2 | この1カ月の背中・腰・お尻のどこかに痛みが<br>ありますか?                         | <input type="checkbox"/> |
|   |   | 痛くない                     | 少し痛い                     | 中程度痛い                    | かなり痛い                    | ひどく痛い                    |
| 3 | 下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)の<br>どこかに痛み(しびれも含む)がありますか? | <input type="checkbox"/> |
|   |   | 痛くない                     | 少し痛い                     | 中程度痛い                    | かなり痛い                    | ひどく痛い                    |
| 4 | ふだんの生活でからだを動かすのは、<br>どの程度つらいと感じますか?                     | <input type="checkbox"/> |
|   |   | つらくない                    | 少しつらい                    | 中程度つらい                   | かなりつらい                   | ひどくつらい                   |

## この1カ月のふだんの生活についてお聞きます

- |    |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5  | ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのは<br>どの程度ですか?         | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 6  | 腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。                      | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 7  | 家の中を歩くのはどの程度困難ですか?                          | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 8  | シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか?                   | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 9  | ズボンやパンツを着たり脱いだりするの<br>どの程度困難ですか。            | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 10 | トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。                      | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 11 | お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。                       | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 12 | 階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。                         | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 13 | 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。                          | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 14 | 外に出かけるとき、身だしなみを整えるの<br>どの程度困難ですか。           | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 困難でない                    | 少し困難                     | 中程度困難                    | かなり困難                    | ひどく困難                    |
| 15 | 休まずにどれくらい歩き続けることができますか。<br>もっとも近いものを選んで下さい。 | <input type="checkbox"/> |
|    |   | 2~3km以上                  | 1km程度                    | 300m程度                   | 100m程度                   | 10m程度                    |

16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>				
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳/パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>				
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>				
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>				
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>				
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>				
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	<input type="checkbox"/>				
		控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	<input type="checkbox"/>				
		控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/>				
		不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/>				
		不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安

	回答数を記入してください	0点	個	1点	個	2点	個	3点	個	4点	個
	回答結果を加算してください	<b>合計</b>									<b>点</b>

※ ロコモ 25 の設問は、日本運動器科学会 HP(<http://www.jsmr.org>)から引用