

ロコモ度判定方法

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」、各テストの結果から確認します。各テストの結果が「ロコモ度1」「ロコモ度2」「ロコモ度3」のどの段階に該当するかを調べます。

該当したロコモ度のうち、最も移動機能低下が進行している段階を判定結果とします。どの段階にも該当しない方はロコモではありません。

ロコモ度テスト① 立ち上がりテスト	どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で20cmの台から立ち上がる	両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がる	両脚で30cmの台から立ち上がれない
ロコモ度テスト② 2ステップテスト	2ステップ値が1.1以上1.3未満	2ステップ値が0.9以上1.1未満	2ステップ値が0.9未満
ロコモ度テスト③ ロコモ25	ロコモ25の結果が7点以上16点未満	ロコモ25の結果が16点以上24点未満	ロコモ25の結果が24点以上
いずれかひとつでもあてはまる場合 ロコモ度1 移動機能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、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めとする運動を習慣づける必要があります。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とるように気をつけましょう。		いずれかひとつでもあてはまる場合 ロコモ度2 移動機能の低下が進行している状態です。仮に現在は生活に支障を感じていなくても、生活に支障が出てくる可能性が高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。	
いずれかひとつでもあてはまる場合 ロコモ度3 移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。自立した生活ができなくなるリスクが非常に高くなっています。何らかの運動器疾患の治療が必要になっている可能性がありますので、整形外科専門医による診療をお勧めします。			