



自覚症状がなくても要注意

“ロコモ”って、ご存じですか？

問 高齢者幸福課 本3階  
☎ 0287(23)8757

介護予防の取り組みとして、過去の健康おたわら塾ではフレイル予防の取り組みを中心に掲載してきました。今回は一步深めて、フレイル予防の中でも身体的フレイルに関係する『ロコモティブシンドローム』について紹介していきます。

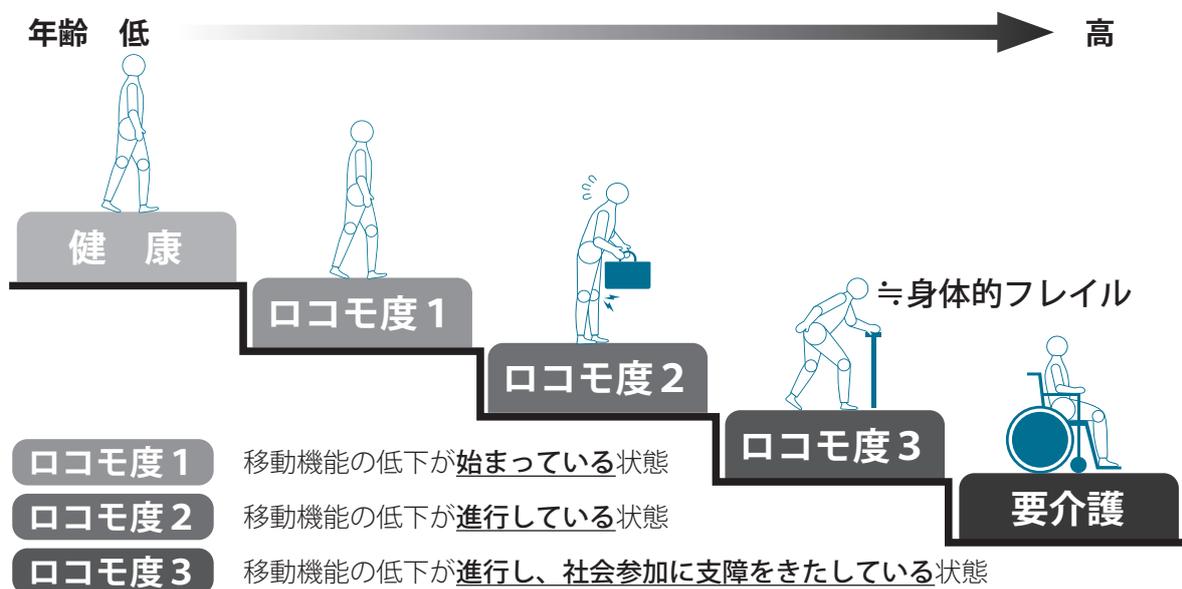
ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略です。運動器とは、骨や筋肉、関節など身体を動かす仕組みのことをいいます。運動器の障害によって、立つ・歩くといった移動する能力の低下をきたした状態のことを「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高まります。



ロコモチャレンジ!



## ロコモとフレイルの関係は？

ロコモはフレイルよりも人生の早い時期から現れ、40歳代では約40%の人がロコモ度1に該当すると言われています。ロコモが進行することで、握力が弱くなる、歩く速度が遅くなるなどの身体的フレイルに陥りやすくなることから、ロコモはフレイルよりも早い時期からの対策が必要となります。早めにロコモに気づくこと、進行させないことが健康寿命を延ばすポイントです。

## ロコモ度テスト -ロコモ25-

ロコモ度1～3を判定するテストには、下肢筋力の状態を見る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「2ステップテスト」、身体の状態・生活の状況を確認する「ロコモ25」の3つがあります。「ロコモ25」のチェックは、右の二次元コードから確認できます。ぜひご自身の状態を把握し、ロコモ予防に生かしましょう。



「ロコモ25」のチェックはこちら

市は国際医療福祉大学理学療法学科と協働し、様々な介護予防事業を実施しています。今年度からは、上記のロコモ度テストを実施する事業もありますので、興味のある方は高齢者幸福課までお問い合わせ下さい。



【共同作成】国際医療福祉大学 保健医療学部 理学療法学科

【著者】沢谷 洋平(ロコモチャレンジ!推進協議会 理学療法ワーキンググループ委員) 広瀬 環

【出典・引用】日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン  
ロコモ チャレンジ! 推進協議会 ロコモパンフレット 2020年度版