保健・福祉

㉑ロコモ度テスト1（立ち上がりテスト）

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回、ロコモティブシンドローム（ロコモ）について説明し、ロコモ疑いを見つけるためのロコチェック（7項目のチェックリスト）を紹介しました。今回から、ロコモの程度を評価するロコモ度テストについて紹介します。

ロコモ度テストは日本整形外科学会から提唱された3項目、①立ち上がりテスト②ステップテスト③ロコモ25（身体の状態・生活状況を25の質問で答える）―から成り立っています。

立ち上がりテストでは図のように両脚または片脚で座った姿勢から立ち上がれるかによって下肢筋力を調べます。両脚の場合は両手を組んで腰掛け、脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛（すね）が70度（40㌢の台の場合）になるように座ります。その位置から反動をつけずに両脚で立ち上がり、3秒間その姿勢を保持できたら成功です。

両脚で立ち上がれたら、同じ40㌢の台で、片脚で行います。基本姿勢で、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、3秒間保持します。左右とも片脚で立てれば成功です。

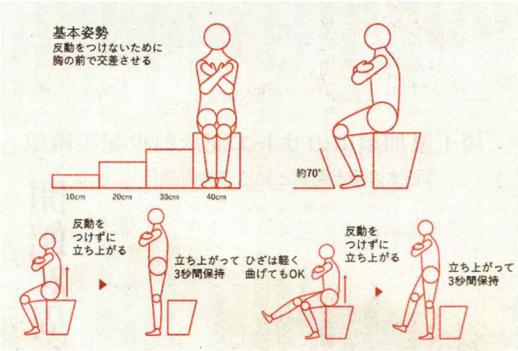
片脚で40㌢が成功すれば、10㌢ずつ低い台に移り、片脚でテストをします。左右ともに片足で立ち上がれた一番低い台がテスト結果です。片脚で40㌢の台ができなかった場合は、両脚で30㌢の台で立ち上がりテストをします。成功すれば、20㌢の台で、それも成功すれば10㌢の台で、両脚立ち上がりテストを行います。両脚で立ち上がれた一番低い台がテスト結果です。

両脚と片脚ではかなり難易度が異なります。テスト結果の難易度は、両脚40㌢＞両脚30㌢＞両脚20㌢＞両脚10㌢＞片脚40㌢＞片脚30㌢＞片脚20㌢＞片脚10㌢―となっています。両脚40㌢あるいはそれができないとロコモ度3です。両脚30㌢がロコモ度2、両脚20㌢ないし10㌢がロコモ度1、片脚で40㌢が立ったうえで風呂の外へ25㌢です。高さを測ってください。いずれの椅子でも片脚で立てればロコモに該当しません。

運動器疾患で治療を受けていない地域在住者8681人に行った結果では、ロコモ度ゼロは65～69歳で男性58%、女性56%、75～79歳で男性43%、女性31%、80～84歳で男性20%、女性15%でした。

一般的な椅子の高さは42㌢前後です。高めの風呂椅子は35～40㌢、低い風呂椅子は20㌢～25㌢です。高さを測ってください。安全なところで試してください。いずれの椅子でも片脚で立てればロコモに該当しません。

※次回は「ロコモ度テスト2（2ステップテスト）」です。



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より引用
（転載許可済み）

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。