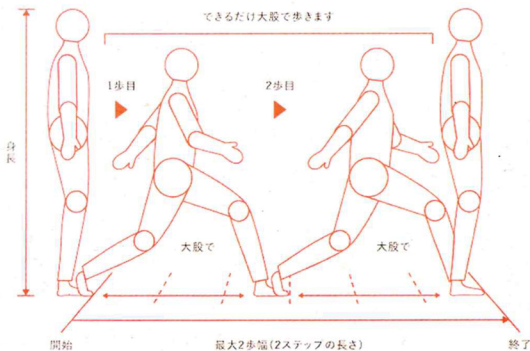


図 2ステップテストの方法



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)

② ロコモ度テスト2 (2ステップテスト)

人生100年時代の健康管理
桐生学 桐生学 全館副学部長 山科 章



【プロフィール】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。

前回は、ロコモチェックの一つ「立ち上がりテスト」を詳しく紹介しました。40秒の椅子から片脚で立ち上がる

ことができれば、ロコモ度ゼロですが、いかがだったでしょうか。今回は、下肢の筋肉だけでなく、バランス、柔軟性を含む歩行の総合能力を調べる2ステップテストを紹介しましょう。

図のごとく、両脚をバランスを崩した場合、は、やり直します。2歩目で両脚をそろえて立てれば成功で、2歩分の歩幅(爪先から爪先ま)を測ります。2回行い、良い方を採用します。

2ステップ値は歩分(歩)を身長(センチ)で割る算して求めます。1.3以上はロコモ度ゼロです。1.1以上1.3未満はロコモ度1で、移動機能の低下が始まっており、ロコモーショントレーニング(ロコト)をお勧めします。

高くなっています。痛みがある場合は行わないでください。滑りやすい床で、できるだけ運動靴を履いて、準備体操を十分に行なった上で、介助者のもとで行ってください。決して無理せず、バランスを崩さない範囲で行ってください。ジャンプはしないでください。

0.9未満はロコモ度2で、移動機能が低下が進んだ状態であり、低支援・要介護となるリスクがあります。

2ステップテストに合格すると、ロコモ度テスト3(ロコモ度

0.9以上1.1未満はロコモ度2で、移動機能が低下が進んだ状態であり、低支援・要介護となるリスクがあります。

2ステップテストに合格すると、ロコモ度テスト3(ロコモ度

0.9以上1.1未満はロコモ度2で、移動機能が低下が進んだ状態であり、低支援・要介護となるリスクがあります。

2ステップテストに合格すると、ロコモ度テスト3(ロコモ度

0.9以上1.1未満はロコモ度2で、移動機能が低下が進んだ状態であり、低支援・要介護となるリスクがあります。

2ステップテストに合格すると、ロコモ度テスト3(ロコモ度

0.9以上1.1未満はロコモ度2で、移動機能が低下が進んだ状態であり、低支援・要介護となるリスクがあります。

2ステップテストに合格すると、ロコモ度テスト3(ロコモ度

0.9以上1.1未満はロコモ度2で、移動機能が低下が進んだ状態であり、低支援・要介護となるリスクがあります。

2ステップテストに合格すると、ロコモ度テスト3(ロコモ度



◆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。