

項目	0点	1点	2点	3点	4点
1 頸・肩・腕・手のどこかの痛み(しびれも含む)	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
2 背の中腰・お尻のどこかの痛み	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
3 下腿(脚)のつけね、まもも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足のどこかの痛み(しびれも含む)	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
4 ふだんの生活でからたを動かすのにつらい	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
5 ベッドや床から起きたり、横になつたりするのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
6 履掛けから立ち上がるのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
7 家の中を歩くのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
8 シャツを着たり脱いだりするのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
9 スボンやパンツを着たり脱いだりするのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
10 トイレで用足しをするのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
11 お風呂で身体を洗うのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
12 階段の昇り降り困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
13 急ぎ足で歩くのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
14 外に出かけるとき、身たしなみを整える困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
15 体重でどれくらい歩き続ける(最も速いもの)	2km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
16 隣・近所へ外出するの困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
17 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳)バック2個程度をして持ち帰るのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
18 電車やバスを利用して外出するのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
19 家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なたづねなど)に困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
20 家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとの上げ下ろしなど)に困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
21 スポーツや趣味(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)に困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
22 親しい人や友人とのおつきあいを控える	ない	少し	中等度	かなり	全く
23 地域での活動やイベント、行事への参加を控える	ない	少し	中等度	かなり	全く
24 車の中で転ぶのではないかと不安	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
25 先走り歩けなくなるのではないかと不安	ない	少し	中等度	かなり	ひどく



【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。

## ② ロコモ度テスト3 (ロコモ25)

### 人生100年時代の健康管理

桐生大学学生学務次長 山科 章

これまで、ロコモ度 紹介しました。今回を最後にテストする立ちは、25の問題項目でロコモがテスト、25歳、ロコモに關係する日常生活、ロコモについて、活の問題点を明確にす

右の表の25項目につ

度で移動機能の低下

るロコモ25について紹介。社性を含めたフレイルの内容も含まれており、日々の生活に振り返るのに非

常の生活についての質問です。6項目以下はロコモ度で移動機能の低下が始まっている状態。16・23点はロコモ

度で移動機能の低下が進行している状態、24点以上はロコモ度3で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。また、運動器の病気のロコモ度3は、運動器が原因の身体的フレイルに相当します。整形外科等の受診をお勧めします。

前々回、前回で紹介したロコモ度テスト1(若年フレイル)、テスト2(ラテックテスト)に、テスト3(ロコモ25)を加えた3つのテストで最も高い(悪い)ロコモ度であなたのロコモ度が

が進行している状態、24点以上はロコモ度3で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。また、運動器の病気のロコモ度3は、運動器が原因の身体的フレイルに相当します。整形外科等の受診をお勧めします。

ロコモ25を断断されても、ロコモ25-1(若年フレイル)に、テスト3(ロコモ25)を加えた3つのテストで最も高い(悪い)ロコモ度であなたのロコモ度が

が進行している状態、24点以上はロコモ度3で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。また、運動器の病気のロコモ度3は、運動器が原因の身体的フレイルに相当します。整形外科等の受診をお勧めします。

ロコモ25を断断されても、ロコモ25-1(若年フレイル)に、テスト3(ロコモ25)を加えた3つのテストで最も高い(悪い)ロコモ度であなたのロコモ度が

## 保健・福祉

◆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。