

あなたの脚力は大丈夫？ 簡単なテストで ロコモ度をチェックしましょう。

監修：三宅 信昌 先生（医療法人 社団静岡 三宅整形外科医院 院長）

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）**」といいます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

立ち上がりテスト

食卓椅子など床上40cm程度の椅子を使い、片脚または両脚で測ります。

①

両腕を組んで椅子に座ります。
両脚は肩幅程度に広げ、床に対してすねが約70°になるようにします。
左脚を軽く上げます。



②

反動を付けずに立ち上がります。
そのまま3秒間キープしてください。
右脚も同様に行い、左右両方できたら成功です。



- 転倒などに十分注意してください。
- 痛みが起きそうな場合は行わないでください。

●各年代での立ち上がれる高さの目安

各年代で立ち上がれる高さの平均値※は異なりますが、40～60歳代男女での平均値は片脚で40cmです。

	20歳代	30歳代	40～60歳代	70歳代
男性	片脚20cm	片脚30cm	片脚40cm	両脚10cm
女性	片脚30cm	片脚40cm	片脚40cm	両脚10cm

※各年代の50%の方が実施可能であった高さを示しています。
※「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均です。

思い当たればロコモかも？ 7つのロコチェック

1つでも当てはまった人は、ロコモのおそれがあります。早めに受診しましょう。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1Lの牛乳パック2個程度
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である

※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。