2.1ロコモティブシンドローム（ロコモ）

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称であり、運動器症候群のことである。

人間は加齢と共に移動機能を低下するが，その低下のペースは平均より早い場合，ロコモ発症の可能性があり支援が必要となることがある。2007年日本整形外科学会がロコモの概念を提案し、人間の基礎移動機能（立ち上がる機能や歩く機能）の低下の早期予防を促している。ロコモ早期対応意義とロコモ検査方法以下の通りである

* ロコモ早期対応意義
  + 健康寿命の延伸
  + 質の高い老後生活
  + 治療・介護負担の軽減
* ロコモの検査方法
  + 立ち上がりテスト
  + 2ステップテスト
  + ロコモ25（アンケート）

2.2立ち上がりテスト

立ち上がりテストとはロコモの検査方法の一つである。図2.1の通りに行っている。患者が決まられた高さの箱の上に座って、医者や看護師の指示によりまた片足か両足を使って立ち上がるテストである。本研究でこの検査方法を利用する理由は、平地歩行における下肢筋力の要求（）は約30％である。さらに、階段昇降における下枝筋力の要求は約40％である。しかし、立ち上がるにおける下枝筋力の要求はやく30％～46％である。つまり、自力で立ち上がることができるなら、外出や社会に参加することができるだろう

図2.1（立ち上がりテスト）