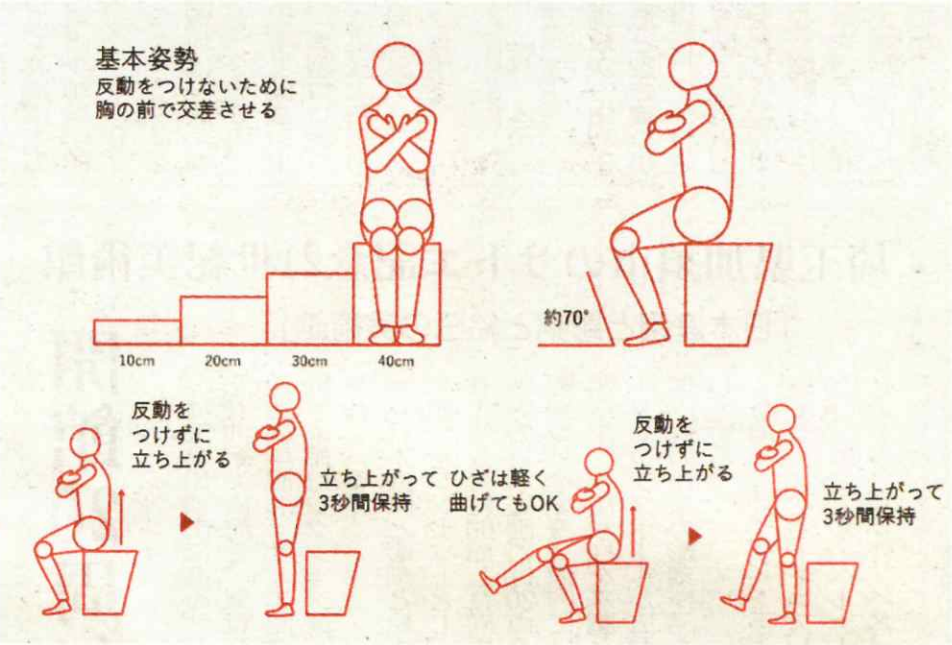
㉑ロコモ度テスト1（立ち上がりテスト）



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）

【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ツーステップテスト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ないし10㌢がロコモ度1、片脚で40㌢が立ち上がれればロコモ度ゼロです。

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20～25㌢です。高さを測ったうえで風呂の外の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。

◆**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。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㉖

みなさん、こんにちは！ ボクはインフルくん。こよみのうえではもうすぐハンゲショウ。タシツでキコウフジュンのじき。イドにもふたをするなんていわれてるネ。タイチョウフリョウをおこしやすいのでチュウイがひつようだ(^^)

コロナちゃんのかんせんしゃ、グンマけんはヒトケタがつづいている。みんなのがんばりでここまできたね。

でも、セイフシュドウのオリンピック、な～んかフにおちないところはいなめない。カンセンカクダイしなければいいけどね(;^^) ボコクセンシュをおうえんしてもりあがりたいキモチはあるけどねー。おみせとかイベントとか、いろいろミツになりやすいじょうきょうもあるので、こじんこじんでキをひきしめながらがんばってイコー(^^)

ちいさいおこさんはRSおじょうちゃんにチュウイ！ コンコンヒューヒューするようならしっかりおいしゃさんにみてもらおうね。

それじゃまたねー。（つづく）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（6月14～20日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	20	10	12	14
咽頭結膜熱	17	24	15	20
A群溶連菌咽頭炎	12	15	21	17
感染性胃腸炎	190	190	137	178
水痘	5	4	7	0
手足口病	3	1	4	3
伝染性紅斑	0	1	2	2
突発性発疹	26	29	27	32
ヘルパンギーナ	0	2	0	0
流行性耳下腺炎	3	6	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	12	7	4	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	1	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア　AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

デイサービス 笑々 くすくす
みどり市笠懸町西鹿田789-12 ☎0277-46-8285

株式会社 みらい
デイサービス みらい
デイサービス アヴェニール
居宅介護支援事業 サービス付き高齢者向け住宅 デイサービス 訪問看護
http://www.mirai-kaigo.com
tel.0277-32-6310

認定こども園
昭和こども園
桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976

認定こども園
ひろさわ保育園
桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411

やぶ塚温泉　政府登録国際観光旅館
ホテルふせじま
〒379-2301 群馬県太田市藪塚町162
TEL.0277-78-2321(代)
FAX.0277-78-3592
http://www.fusejima.com/

時宗仏守山 青蓮寺
桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268

24日はおじぞうさま縁日
日限地蔵尊
〒376-0034 桐生市東2-13-18 0277-45-0066
http://www.jizo24.com

きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています
本店営業部・本町
新桐生・相生
大間々・笠懸・太田
前橋・伊勢崎・玉村
AED
桐生信用金庫
リーガル 01-981

森田電気工事株式会社
桐生市広沢町2-3238-6 ☎0277-54-7850

砂塚製作所
みどり市笠懸町久宮398-8 ☎0277-76-0591

田島電気株式会社
桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)

介護療養型老人保健施設 ナーシングケア川内の杜
桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557

株式会社タカミヤ 群馬工場
桐生市新里町新川3327 ☎0277-74-3121