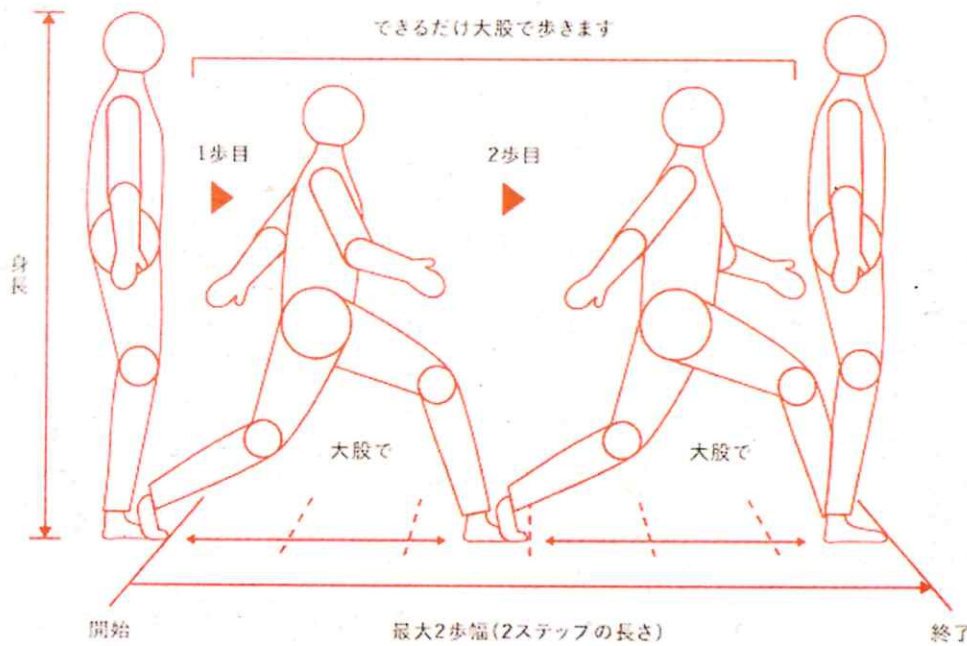


図 2ステップテストの方法



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)

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歳の椅子から片脚で立ち上がる

ことができるとロコモ度ゼロですが、いかがだったでしょうか。

今回は、下肢の筋力だけでなく、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いたします。

図のごとく、両足をそろえて立ち、できるだけ大きめで2歩歩き、両足をそろえます。

2ステップ値は2歩分の長さ(歩)を身長(歩)で割り算して求めます。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いる、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)をお勧めします。0・9以上1・1未満はロコモ度2で、移動機能の低下が進んだ状態であり、要支援・要介護となるリスクが高くなっています。痛みを伴う場合は、運動器疾患を発生している可能性もあります。

0・9未満はロコモ度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。治療を必要とする運動器疾患がある可能性も高いので整形外科などへの受診を勧めます。

2ステップテストには注意事項があります。

高くなっています。痛みを伴う場合は、運動器疾患を発生している可能性もあります。

0・9未満はロコモ度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。治療を必要とする運動器疾患がある可能性も高いので整形外科などへの受診を勧めます。

2ステップテストには注意事項があります。

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生短期大学部副学長 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。

今回は、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歳の椅子から片脚で立ち上がる

ことができるとロコモ度ゼロですが、いかがだったでしょうか。

今回は、下肢の筋力だけでなく、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いたします。

図のごとく、両足をそろえて立ち、できるだけ大きめで2歩歩き、両足をそろえます。

保健・福祉

ワクチン接種、積極的に検討を

庭先の菜園で一本だけ取れたシントウ。神棚に備えてかしわ手を打ち、素焼きにしたところにみそをつけていただきます。青い香りに、夏が迫っているのを感じます。

桐生地区では新型コロナウイルス感染症は落ち着きを見せていますが、東京など都市部では感染の再拡大が心配される状況です。

はやってる病気は?

況です。また、県内でRSウイルス感染症が立ち上がりを見せ始めています。今後の感染状況に注意が必要です。

新型コロナウイルスワクチンでは、高齢者に加えて64歳以下の若年者にもワクチン接種券が郵送されています。案内書をよくお読みいただき、対象者は接種を積極的に検討ください。

(5日、桐生市医師会)

| 疾病名 | 3週間前報告数 | 2週間前報告数 | 1週間前報告数 | 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 | 10 | 12 | 14 | 32 |
| 咽頭結膜熱 | 24 | 15 | 20 | 19 |
| A群溶連菌咽頭炎 | 15 | 21 | 17 | 21 |
| 感染性胃腸炎 | 190 | 137 | 178 | 161 |
| 水痘 | 4 | 7 | 0 | 4 |
| 手足口病 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| 伝染性紅斑 | 1 | 2 | 2 | 0 |
| 突発性発疹 | 29 | 27 | 32 | 20 |
| ヘルパンギーナ | 2 | 0 | 0 | 3 |
| 流行性耳下腺炎 | 6 | 2 | 3 | 3 |
| 急性出血性結膜炎 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 流行性角結膜炎 | 7 | 4 | 2 | 2 |
| 細菌性髄膜炎 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 無菌性髄膜炎 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| マイコプラズマ肺炎 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 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 |
| 百日咳 | 0 | 0 | 0 | 0 |

群馬県の感染症サーベイランス (6月21日～27日)



足腰に痛みがある場合は行わないでください。滑りにくい床で、できるだけ運動靴を履いて、準備体操を十分に行った上で、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。ジャンプを避け、確認しなす。ぜひ、確認しなす。ぜひ、確認しなす。

※次回は「ロコモ度テスト3(ロコモ25)」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。

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

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。

アピタ 足利店
足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811

コムファーストの専門店街
足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111

認定こども園 太子保育園
桐生市相生町5-456 ☎0277-52-1034

認定こども園 だいや保育園
桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313

あすかホール
桐生ひろさわ館
みどり大間々館
桐生あいおい館
仏壇と香りのあすか
全館共通電話 <24時間受付対応>
0120-0277-76

セレモニーホール 板場
~私たちは何よりも誠実を尽くします~
会員様募集中です。
男女正社員・パートを募集しております
相生町1丁目 鏡坂北側 ☎0120-440444
http://www.ceremony-itaba.com/

もう一人の家族になりたい
株式会社 マルサン
since 1979
足利市今福町348 ☎0284-22-0303
http://www.kkmarusan.jp
足利 マルサン 検索

お風呂でゆったり、サウナでスッキリ
幸の湯
平日大人600円 栃木県足利市総合運動公園東隣 ☎0284-42-0030

AED 4ヶ所設置
BOAT RACE 桐生
みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411

優れた交通社会人の育成に努めます
KIRYU DRIVING SCHOOL
FOR SAFETY FOR HAPPINESS
(株)桐生自動車教習所
群馬県桐生市蓮町3-5-18(赤岩下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyoo.co.jp