

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)

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 下肢(脚のつけね、太もも、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だを動かすのにづらい	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
5 ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
6 腰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 階段の昇り降りに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
13 急ぎ足で歩くのに困難さ	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
14 外に出かけるとき、身だしなみを整える困難さ	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
15 休まずにどれくらい歩き続ける(最も近いもの)	2km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
16 隣・近所に外出するのに困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
17 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのに困難さ	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、ふとんの上げ下ろしなど)に困難	ない	少し	中等度	かなり	ひどく
21 スポーツや踊り(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合いを控える	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 家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 先行き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。

②③ 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 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

これまで、ロコモ度を紹介しました。今回を更にテストする立は、25の質問項目でロコモに属する日常生活の問題点を明確にする。

右の表の25項目について、それぞれ0点から4点のランク付けを行い、合計して総点数を出します。その点数によりロコモ度ゼロ、1、2、3と判定されます。項目1から4はこの1カ月の身体の状態について、項目5から25はこの1カ月の生活についてです。

前々回、前回で紹介したロコモ度テスト1(立ち上がりテスト)、テスト2(2ステップテスト)に、テスト3(ロコモ25)を加えた三つのテストで最も高い(悪い)ロコモ度があなたのロコモ度です。

◆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

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	12	14	32	56
咽頭結膜熱	15	20	19	12
A群溶連菌咽頭炎	21	17	21	10
感染性胃腸炎	137	178	161	166
水痘	7	0	4	2
手足口病	4	3	3	2
伝染性紅斑	2	2	0	0
突発性発疹	27	32	20	20
ヘルパンギーナ	0	0	3	1
流行性耳下腺炎	2	3	3	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	2	2	3
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	1	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
百日咳	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(6月28日~7月4日) 来週には東京五輪が始まる

乳幼児のRSウイルスに注意 梅雨も明けそうですが、コロナの流行は東京を中心に増え、緊急事態宣言が発出されました。幸い、群馬県では落ち着いていますが、人の流れが変われば、まだまだ先は読めません。ワクチンの供給も十分ではないよう、接種が滞っている現場もあり、心配です。

はやってる病気は?

ります。夏休みに入る学校も多く、人の流れが変わり、いまま、子どもたち、とりわけ乳幼児のRSウイルス感染症が全国的に急増しているようなので、発熱、せきなどが出てきたら気を付けてください。とくに6カ月未満の赤ちゃんは、突然呼吸が止まってしまうこともあるので、要注意です。(12日、桐生市医師会)

障害者の就労促進へ

県がオンラインでセミナー 県は障害のある人の就労促進に向けた「テレワーク雇用支援セミナー」を29日、Zoom(ズーム)ウェビナーを使ってオンラインで開く。午後2時~同4時。障がい者のテレワーク雇用で、企業の経営課題を解決」と題し、実際にテレワーク雇用を行う企業の代表者が実例などを紹介。県内の企業、事業所の担当者ほか、誰でも参加できる。受講無料。26日までにごんま電子申請受付システムから申し込む。問い合わせは県労働政策課(電0277-2226-3403)へ。

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

「STOP! 突然死」—— 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

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。

恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211	中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008	足仲保育園 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795
岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949(代)	GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市栗鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2_ishii_dental	たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112
加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302(代)	JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori	ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	桐生北こども園 桐生市東久方町1丁目1-36 ☎0277-44-4915
関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511	市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282	三高産業株式会社 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181(代) FAX.0277-43-5380	北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706