

ロコモ普及員養成講座テキスト

2015 年度版

＜資料編＞

「ロコモ予防教室」運営マニュアル

ロコモ普及員養成講座テキスト <資料編>
「ロコモ予防教室」運営マニュアル

■目次（ページ数は本文のみに記載。表には記載していません）

1. 「ロコモ予防教室」運営タイムテーブルと業務の実際（A3 版 1 枚）
2. 「ロコモ予防教室」運営チェック表
 - 1) 「ロコモ予防教室」実施計画書（6 か月分。実施前）
 - 2) 「ロコモ予防教室」実施報告書（毎回）
 - 3) 役割ごとの業務チェック表（リーダー・サブリーダー・サポーター）
3. 受付で使用する一覧表（A3 版 2 枚・A4 版 1 枚）
 - 1) 参加者一覧表（記入：名簿・参加日・手帳チェック）
 - 2) 健康チェック表
4. 「ロコトレ」と「ロコトレプラス」（指導用参考資料）
 - 1) ロコトレ①開眼片足立ち
 - 2) ロコトレ②スクワット
 - 3) その他のロコトレ
 - 4) ロコトレプラス①カーフレイズ（かかとあげ・つま先立ち）
 - 5) ロコトレプラス②フロンランジ
5. ロコトレ手帳（参加者個人用：配布用）
6. ロコトレ効果判定記録表（集計用と参加者個人用：保管用）
 - 1) 「ロコモ予防教室」効果判定一覧表（集計用）
 - 2) 基本情報
ロコモ 5（初回と 3 か月後・6 か月後に確認）
開眼片足立ち時間測定（初回と 1 か月後と 3 か月後と 6 か月後に確認）
 - 3) 基本チェックリスト
（初回と 6 か月後に確認：できれば 3 か月後にも実施）
7. 「ロコモ普及員」活動報告書
8. 「ロコモ普及員」資格更新認定申請書
9. 事項別の必要書類一覧
10. 資料
11. 参考資料

1. 「ロコモ予防教室」運営タイムテーブルと業務の実際（A3 版 1 枚）

「ロコモ予防教室」の構成

「ロコモ予防教室」は 1 か月あたり 1～2 回の実施をしながら 6 か月単位で運営されます。

* 開催する前にロコモコーディネーター（ロコモ指導員）と一緒に実施日時などを含めた 6 ヶ月間の予定を立てましょう。

「ロコモ予防教室」の実施内容は、参加者の方にロコトレの指導をすることが中心ですが、初回、1 か月後、3 か月後、6 か月後には、「ロコモ予防教室」の効果判定の測定も行います。（初回は基準となる値を測定します）

	ロコトレ指導	手帳チェック	効果判定	その他
初回		手帳配布	すべて	総合説明
1 か月目			一部	
2 か月目				
3 か月目			一部	
4 か月目				
5 か月目				
6 か月目			すべて	（修了書授与）

 実施する項目

* 全体像の詳細は次のページの「『ロコモ予防教室』運営タイムテーブルと業務の実際」を参照してください。

* 6 か月後の修了書授与は、強制ではありません。

6 か月の間参加された参加者の方に、これまでの労をねぎらい、これからもロコモ予防を続けられるよう、ひとくぎりとしての終了であり、船出としての役割を果たすイベントがあるとよいと思います。

資料1：「ロコモ予防教室」運営タイムテーブルと業務の実際

	正規 チェック	運動確認	簡易 チェック	簡易 チェック	正規 チェック							
手順	初回	定期	1か月後	3か月後	6か月後	所要時間 (分)	項目	必要なもの	注意事項	リーダー (1名)	サブリーダー (2～3名)	サポーター (2～3名)
0	20	20	20	20	20	20	【準備】ロコモ予防教室の打ち合わせと会場準備と受付	必要な以下のものすべて	2回目以降 受付で「ロコトレ手帳」を受け取る。	取りまとめ と巡回	会場準備と受付 (手帳をサポート係に)	会場準備と受付 ロコトレ手帳チェック
1	10	10	10	10	10	10	受付業務と健康チェック(全体的な体調、脈拍、血圧、痛み、など)	健康チェックリスト (あれば、自動血圧計。置くための台 と測定時の椅子)	無理をさせない	巡回	・1人で5名ぐらいを一度に確認 ⇒説明を一度に。質問は個別で ・特別対応が必要な場合 ⇒リーダーに相談 (状況によって、リーダーはロコモ指導員に連絡)	
2	2	2	2	2	2	2	ロコモ予防教室の本日の全体説明(行う内容は会によって異なる)	ホワイトボードまたは模造紙 (当日の実施内容を記載)		司会	前および個別対応	遅刻者受付および ロコトレ手帳チェック等
3	5					5	ロコモ予防教室の意義(ロコモティブシンドロームと運動の必要性)	ロコトレ手帳(初回のみ)		司会	前および個別対応	遅刻者受付および ロコトレ手帳チェック等
4	3				3	3	ロコトレ効果判定1(年齢、身長、体重)	健康チェックリスト (あれば、身長計・体重計)	移動時に 転倒注意	巡回	測定	事前に 機器準備
5	60				60	60	ロコトレ効果判定2(基本チェックリスト)	普及員分のバインダーと筆記用具 (参加者には筆記用具を持参を促す) 参加者分の記録用紙、あれば長机も		巡回	アンケート類と開眼片脚立位時間測定は同時実施 【アンケート類】基本は自記が可能な方を集めて行う。 ・こちらで項目を読み上げて自分で記入していただく ・自記が不可能な方は個別対応(聞き取り記入) 【開眼片脚立位時間】 ・2名で対応(1名測定と記入。1名補助と誘導) ・早く終わるため終了後にアンケート類の個別対応を応援	
6			40	40			ロコトレ効果判定3(開眼片脚立位時間、ロコモ5)	ストップウォッチ(1～2個) 記録用紙	無理をさせない 転倒注意	巡回		
7	10	10	10	10	10	10	ロコトレ指導(開眼片足立ち、スクワット)	参加者分の椅子	無理をさせない 転倒注意	司会	前で見本	後ろで個別対応
8						5	【必ずではない】ロコトレプラス指導(かかと上げ、フロントランジ)	参加者分の椅子	無理をさせない 転倒注意	司会	前で見本	後ろで個別対応
9	5	2	2	2	2	2	ロコトレ手帳の説明と記入の依頼(初回は配布も含む)	ロコトレ手帳(初回のみ)		司会	配布と個別対応	個別対応
10	5	5	5	5	10	5	次回のロコモ予防教室のお知らせ～解散(お見送り) 6か月後は終了式(参加続行可能。ひとまずの終了とねぎらいの会)	(必要であれば次回開催チラシ)		司会	個別対応	個別対応
11	20	20	20	20	20	20	【片付け】会場の片づけと反省会	「ロコモ予防教室」実施記録用紙		取りまとめ と意見	意見	意見
合計 (分)	140	69	109	109	137	142	準備・実施・片付けを含めると、【初回・最終】2時間強。 【定期】1時間程度。 * 正規チェック測定日には多めのロコモ普及員の方で行う(日程を調整して助け合いながら)。					

2. 「ロコモ予防教室」運営チェック表

1) 「ロコモ予防教室」実施計画書（6 か月分。実施前）

「ロコモ予防教室」を実施する際には、ロコモコーディネーター（ロコモ指導員）とロコモ普及員（主にリーダー。できれば活動を共にするロコモ普及員のグループ全員）とで、事前に6ヶ月の活動の計画を立てます。

6ヶ月の活動目標を立て、前もって実施日時を6か月分立てます。

実施日時は、ロコモ普及員の都合のほか、会場の予約、いざというときのためのロコモコーディネーター（ロコモ指導員）の予定も加味して決定します。

「ロコモ予防教室」のサロン名も記入します。

2) 「ロコモ予防教室」実施記録表（毎回）

「ロコモ予防教室」実施記録表は、毎回の実施計画書の役割も兼ねます。

（前半に計画、後半に記録を書くようになっています）

毎回記録し、「ロコモ予防教室」の準備等打ち合わせと反省会時に必要事項を記載します。

「ロコモ予防教室」終了後、リーダーがロコモコーディネーター（ロコモ指導員）に提出し、次回の「ロコモ予防教室」の打ち合わせも行います。

3) 役割ごとの業務チェック表（リーダー・サブリーダー・サポーター）

「ロコモ予防教室」でのそれぞれの役割を確認する一覧表です。

6ヶ月間役割が変わらないことを想定して作成していますが、役割とともに業務のコツや質問事項も記入できるため、業務の引継ぎ用紙としての役割も持っており、2ヶ月～3ヶ月で役割交代をする際にも利用できます。

「ロコモ予防教室」実施計画書

No. _____

ロコモコーディネーター (ロコモ指導員)	所属:	打ち合わせ日	年 月 日
	様	打ち合わせ場所	

■実施計画書■

■ロコモ普及員(役割と氏名、等)			
リーダー	氏名:	(区・町)	連絡先:
サブリーダー	氏名:	(区・町)	連絡先:
サブリーダー	氏名:	(区・町)	連絡先:
サブリーダー	氏名:	(区・町)	連絡先:
サポーター	氏名:	(区・町)	連絡先:
サポーター	氏名:	(区・町)	連絡先:
サポーター	氏名:	(区・町)	連絡先:

■実施日程(予定)等 /基本:第 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 週、曜日:月・火・水・木・金・土の時から

初回予定日		年 月	
年 月		年 月	
年 月		年 月	
年 月		年 月	
実施会場		会場管理者	
会場連絡先		借用物品等	
サロン名(案)			
備考			

* 個人情報を含みます。厳重な管理をお願いいたします。

●「ロコモ予防教室」実施記録表●

■事前記入事項

サロン名・会場名	サロン名： 会場名：			
実施回数	回目（ 初回 ・ 定例 ・ 1ヶ月測定 ・ 3ヶ月測定 ・ 6ヶ月測定）			
実施目標				
実施日時	年 月 日（ ） : ~ :			
ロコモコーディネーター・氏名 （ロコモ指導員）				
ロコモ普及員・役割と氏名	リーダー	氏名：	サポーター	氏名：
	サブリーダー	氏名：	サポーター	氏名：
	サブリーダー	氏名：	サポーター	氏名：
		氏名：		氏名：
打ち合わせ事項	☐ 実施目標、 ☐ 実施内容、 ☐ 普及員の役割確認、 ☐ 注意事項、 ☐ その他			

■実施後記入事項

参加状況(人数)		参加予定者	名	欠席者	名
		実際の参加者	名	途中辞退者	名
		* 途中辞退の理由等:			
実施目標到達度		達成できた ・ ほぼ達成した ・ 少し課題が残った ・ かなり改善が必要			
実施負担感 (通常業務との比較)	時間的	問題なし ・ 少し感じる ・ まあまあ感じる ・ 強く感じる			
	労力的	問題なし ・ 少し感じる ・ まあまあ感じる ・ 強く感じる			
	経費的	問題なし ・ 少し感じる ・ まあまあ感じる ・ 今後継続するのが困難			

■運営上の工夫・疑問・希望などについて

・運営上スムーズに行えたケースの実例など
・運営上困難だったこと、ロコモ指導員（ロコモコーディネーター）に質問したいこと
・次回に引き継いだほうがよいこと（覚え書き）、その他の事項

*お疲れ様でした。リーダーの方はご記入後、ロコモ指導員にこの書類をご提出いただき、次回の打ち合わせを行ってください。

■ ロコモ普及員・役割チェック表 ■

サロン名・会場名	サロン名:	会場名:
実施期間(初回～最終)	年 月 日()	～ 年 月 日()
ロコモコーディネーター(氏名と所属)	様、所属:	
ロコモ普及員(氏名と役割)	様、役割: リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター	
実施目標		

■ 役割表

リーダー	事前準備(実施前)	・ロコモ指導員(ロコモコーディネーター)との打ち合わせ
	準備(当日)	・準備時打ち合わせの司会、会場の全体的な見回り、会場責任者とのやりとり
	実施(当日)	・総合司会
	実施(当日・測定時)	・巡回と誘導(危険箇所の確認・転倒予防・混んでいる所からの誘導)
	反省会(当日～)	・反省会の司会。「実施記録表」の記載およびロコモ指導員への提出
サブリーダー	準備(当日)	・受付での健康チェック(問題がある参加者への対応)
	実施(当日)	・舞台前で「ロコトレ」の見本を実施。近くにいる参加者の質問対応
	実施(当日・測定時)	・基本チェックリスト・ロコモ5・開眼片足立位時間の測定
サポーター	準備(当日)	・受付業務全般(簡易な健康チェック・ロコトレ手帳の受け取り・遅刻者対応)
	実施(当日)	・ロコトレ手帳のチェックおよび記載。「ロコモ予防教室」終了後に手帳の返却
	実施(当日・測定時)	・基本チェックリスト・ロコモ5・開眼片足立位時間の測定
全員	・実施前の打ち合わせと反省会への参加。会場設営と片付け。	

■運営上の覚え書き

・運営上、自分の役割での工夫・スムーズに行えたケース実例、苦労したことなど
・運営上の他の役割への要望など
・気がついたこと、雑感（やりがい・提案など）

3. 受付で使用する一覧表

1) 参加者一覧表（記入：名簿・参加日・手帳チェック）

- ・記録は20回分になっています。
- ・6ヶ月間で20回を超える場合には、2枚目の紙に記入してください。
（No. が書けるようになっています）
- ・「 / 」には日付を入れます。
- ・「定例・測定」はその日の内容を反映している方に○をつけます。
- ・すべての記入が終わったとき（6ヶ月目の最終日）には、参加者それぞれの「参加回数」の合計を記入後、リーダーの方は、この用紙をロコモコーディネーター（ロコモ指導員）に提出してください。

2) 健康チェック表

受付時にサポーターの方が「今日の体調はいかがですか？」という質問で、この健康チェック表を参加者に見せながら簡易な健康チェックをします。

「昨夜はあまり眠れなくて」
「今日はいつもより腰が痛いです」
「最近血圧が高めです」

などの返答があった場合には、該当する参加者をサブリーダーに依頼し、詳しい健康チェックを行います。

状況によっては当日の「ロコモ予防教室」の参加を控えていただき、かかりつけ医の受診を勧めます。

「がんばりたい」という気持ちは大切ですが、せっかくのそのがんばりによって、痛みが増強したり、脱水になったり、気分が悪くなってしまっは「ロコモ予防教室」の意味がありません。

「状況がよくなってから一緒にがんばりましょう」と待っていることを伝え、がんばり過ぎないように導くことも「ロコモ普及員」の重要な役目です。

■「ロコモ予防教室」参加一覧表

No.

サロン名:

開始日：

年

月

日

* 記載例 ○:通常参加、 ち:遅刻、 そ:早退、 い:痛みあり、 高:血圧が高い、×:欠席

* 最終日終了後に、この用紙をロコモコーディネーター(ロコモ指導員)に提出してください。

[illegible]

■「ロコモ予防教室」体調チェック表■

ロコモ予防教室の受付時に、参加者に次のような症状がみられる場合は、無理に運動を行わないように指導し（頑張りすぎないように）、状況によっては、かかりつけ医への受診を勧めます。

サロン名・記録者	サロン名：記録者：
実施日	年 月 日（ ）
参加者	様

＜確認事項＞	チェック
・ 熱がある（37℃以上）	
・ だるい（からだが重く感じる）	
・ 睡眠不足（特に前日の睡眠状況）	
・ 食欲がない（昨夜、今朝、お昼の食事の量を普段と比較しましょう）	
・ 下痢をしている	
・ 頭痛・胸痛がある	
・ 関節の痛みがある（何もしていなくても痛い。関節が熱を持っている、など）	
・ 過労である、疲れが残っている	
・ 動悸・息切れがある	
※血圧180/110mmhg以上 安静時脈拍110回以上、50回以下の場合は中止し受診を勧めましょう。	

＜詳細記載事項＞

・体調不良の主な原因は？ ： ・痛いところとその程度は？ ：首 ・ 肩 ・ 腰 ・ 膝 ・ 足首 ・ その他（ ） ：痛みの程度： 何もしなくても痛い ・ 歩くと痛い ・ その他（ ） ・血圧や脈拍は？（血圧測定器がある場合には測定して記録しましょう） ：血圧 / mmhg 、 脈拍 回/分 ・その他 ：

4. 「ロコトレ」と「ロコトレプラス」（指導用参考資料）

ロコモを予防・改善するための運動をロコモーショントレーニング（略して“ロコトレ”）と呼びます。ロコモの予防・改善に役立つ全ての運動が、“ロコトレ”といえますが、日本整形外科学会は、下肢筋力とバランス能力の向上が中心であるとして、「開眼片足立ち」と「スクワット」を中心的な“ロコトレ”として推奨しており、気軽に習慣的に行える運動で介護予防につながるこの 2 つの運動を普及したいと考えています。

ロコトレの究極の目標が、最後まで歩ける運動機能の維持、すなわち「立って、歩いて、また座る」機能が維持されることとすると、「開眼片足立ち」は、歩行時の片足が離れているときのバランス訓練であり、「スクワット」は立ち座りの動作そのものの動きとなるため、その目的にあった運動といえます。

ロコトレには、「開眼片足立ち」「スクワット」の 2 種類があり、ロコトレプラスには「カーフレイズ」「フロントランジ」の 2 種類があります。その他のロコトレも含め、次のページで説明します。

*** 参加者には、ポイントを抜粋してある「ロコトレ手帳」でお渡しします。**

1) ロコトレ①開眼片足立ち

バランス感覚を鍛え、足を丈夫に ロコトレ① 開眼片足立ち

方 法：目をあけて一方の足を5～10cm程度上げて、もう一方の足で立つ。左右1分間ずつ1日3回行います。

効 果：バランス能力を高める運動で、転倒予防効果があり、下肢筋力を鍛えます。片足立ちの安定性は、歩行や階段の昇り降りに重要です。運動を行った人は、行わなかった人に比べて転倒する率が少なかったという報告があります。

注意点：・無理をしないこと。転倒の危険に特に注意が必要です。倒れそうになったら、すぐにつかまれるような机や手すりの横で行います。

・立位や歩行が不安定で、何かにつかまらないうったり歩いたりできない場合は、机などに手をつけて行います。両手をつけて必要に応じて、体重を両手で支えます。

・膝や腰に痛みがある場合は、痛みが軽くなるまで中止してください。また、主治医や整形外科医に必ず相談をしてください。

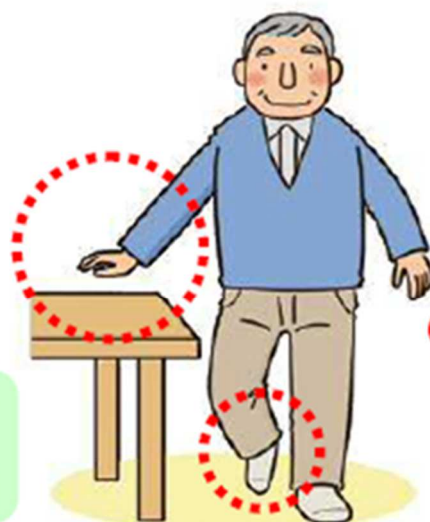
回数の目安

左右1分間ずつ、1日3回

① ポイント

転倒しないよう
必ず机などつかまるものがある
場所で行います

- ①机などの横に、背筋をまっすぐにして立つ
- ②右手をついたら右足を1分上げる
- ③左手をついたら左足を1分上げる



② ポイント

床につかない程度
片脚を上げる
足は絡めないように
※足を上げ過ぎるのは
危険です

**支えが必要な人は
机に手や指について挑戦！**



体調に不安があるときなどは、医師に相談してから始めましょう。また、痛みを感じた場合はすぐに止め、医師に相談しましょう。

2) ロコトレ②スクワット

立つ・歩く・座るための筋力を総合的に鍛える ロコトレ② スクワット

方 法：腰を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、膝が前に出ないようにします。バランスをとるために上体は前傾し腰を下ろす動作に5～6秒、上げる動作に5～6秒かけます。息を止めずに5～6回を1日3回行います。下肢全体の筋力を鍛えます。

効 果：下肢全体の筋力を鍛えます。膝を伸ばす大腿四頭筋だけでなく、股関節の動きに必要な大殿筋や大腿後面のハムストリングにも力が入り運動効果が高い。

注意点：・膝がつま先より前に出てしまうと膝を痛める心配がありますので、やり方を確認してください。また、痛みがある場合は、主治医、整形外科医に相談をしてください。

・立つのが不安定な場合は、椅子から立つ・座る動作を行うことで同等の効果があります。机に両手をついて椅子から立つ・座る動作を10～12秒かけゆっくり行います。体の状態に合わせて無理なく行える方法を選んで行ってください。

① ポイント

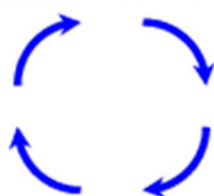
- ・安全のため、椅子やソファなどの前で行う
- ・深呼吸をする要領で、息を止めずに5～6回繰り返す
- ・太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識する



① ポイント

足は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外向き

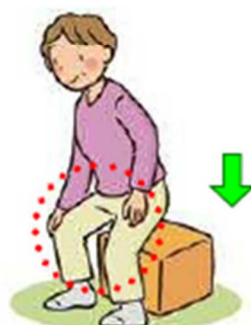
●ゆっくり戻す



回数の目安

1セット5～6回、1日3セット

- 椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろす。



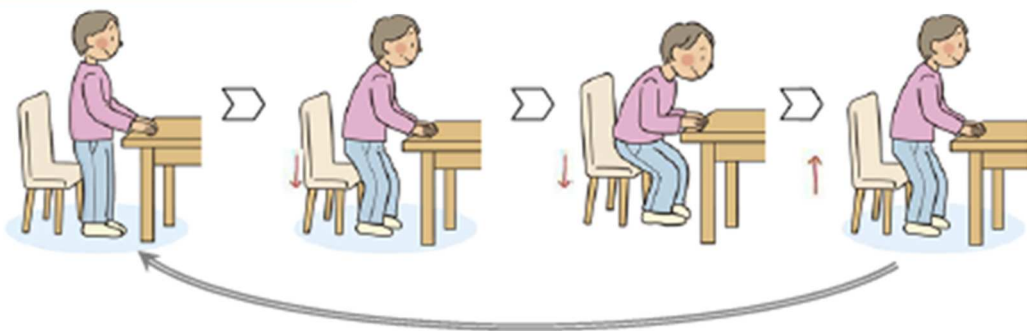
① ポイント

- ・膝が、つま先より前に出ないように。
- ・膝の曲がる向きは、足の人差し指の方向にします。
- ・お尻を軽く下ろす所からはじめて、膝が90度を越えて曲がらないように。

体の状態に合わせて無理なく続けられる方法で行いましょう

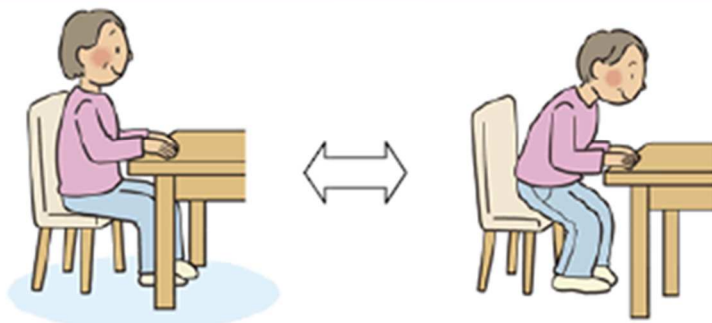
支えが必要な人は 机に手をつけて挑戦！

●机に両手をつけて行います。



スクワットができないときは

●椅子に腰掛け、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



●椅子に腰掛け、ひざを伸ばして2～3秒止める。10回を1日3回



3) その他のロコトレ

その他のロコトレ

生活の中での体を動かすことは全てがロコトレです。楽しみながら積極的に体を動かしましょう。



ウォーキング



畑仕事

グラウンドゴルフ



ラジオ体操



家事

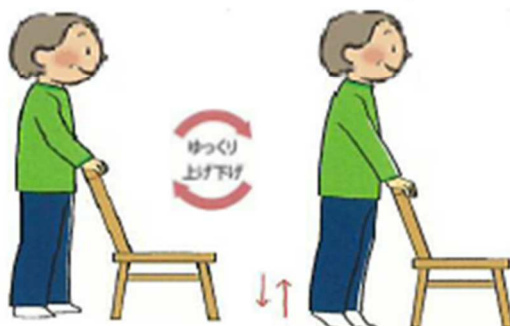
4) ロコトレプラス①カーフレイズ（かかとあげ・つま先立ち）

片足立ち、スクワットに加え、もっと筋力を鍛えたいという方には、かかと上げ（カーフレイズ）、フロントランジという運動もあります。やり方によっては、バランスを崩し転倒の危険性もありますので、自分の体の能力に応じて行ってください。

ロコトレプラス ふくらはぎの筋力を鍛える カーフレイズ（かかと上げ）

立った状態のかかとの上げ下げを行い、下肢と足の指の筋力を鍛える運動です。踏み込む力が鍛えられ、歩行の安定性や転倒予防が期待されます。

回数の目安
10～20回、1日2～3セット （無理せずできる範囲で）



ポイント

かかとを上げすぎると
転びやすくなるので、要注意！
つかまるもののあるところで行い、
バランスをくずしそうなときは、
手をついて行います。
慣れるまでは少し浮かすだけでよい

- ① 両足で立ち、足は腰幅に開く
- ② かかとを上げる
- ③ ゆっくりとかかとを下ろす

5) ロコトレプラス②フロントランジ

ロコトレプラス 足の柔軟性、バランス能力、筋力を鍛える フロントランジ

両手を腰に当て、両足をそろえた状態から片足を大きく踏み出し、ゆっくり腰を落とします。再び腰の位置を上げ、踏み出した足を元に戻します。一連の動作は、下肢のほとんどの筋肉を使う効果の高い運動です。

回数の目安
5～10回、1日2～3セット （無理せずできる範囲で）

ポイント

胸を張って、良い姿勢を維持します。
踏み出し過ぎて、バランスをくずさないように注意します。



5. ロコトレ手帳（参加者個人用：配布用）

ロコトレ手帳とは、ロコトレのやり方のほか、毎日の記録ができる携帯可能な手帳です。

ロコトレの方法を説明するときに利用するほか、自宅での実施の様子を確認し、時に応援メッセージを書くなどして、参加されている方がロコトレを継続できるよう活用してください。

<ロコトレ手帳の構成>

- ・前半：ロコトレカレンダー（日々のロコトレ記録）
- ・後半：ロコトレガイド（体操のやり方）
- * 印刷は前半、後半を分けて、A4 版の両面あるいは A3 版 1 枚で行います。
- * 文字が小さくて読みづらい場合、
A4 サイズを B4 あるいは A3 サイズに拡大してお渡ししましょう。

<役割>

■事前準備

- ・リーダー：ロコモコーディネーター（ロコモ指導員）に参加者分の印刷を依頼

■初回

- ・リーダー：サポーターにロコモ手帳を預ける
- ・サポーター：リーダーからロコモ手帳を受け取り、受付時に参加者に配布する。

■2 回目以降

- ・サポーター

- 1) 参加者の受付時に「ロコトレ手帳」を受け取る。
(ロコトレカレンダーの部分のみ)
- 2) 「ロコモ予防教室」実施中に内容を確認し、サインやスタンプなどの確認した印をつける。
- 3) 「ロコモ予防教室」終了時に参加者に返却する。

2015年度版

楽しく元気に！ ロコトレ手帳



開始日： 年 月 日

サロン名

氏名

ロコトレカレンダー（1）

____月（1ヶ月目：毎日「運動すること」を習慣にしましょう）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：

今月の目標：

チェックとコメント：

開眼片脚立位時間の自己記録：

目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（2）

____月（2ヶ月目：「元気である」ことの先に目標を立てましょう）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：

今月の目標：

チェックとコメント：

開眼片脚立位時間の自己記録：

目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（3）

____月（3ヶ月目：折り返し点です。これまでの振り返ってみましょう）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：

今月の目標：

チェックとコメント：

開眼片脚立位時間の自己記録：

目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（4）

____月（4ヶ月目：ここまで来たら本物です。この調子で続けましょう！）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（5）

____月（5ヶ月目：あと2か月です。そろそろ仕上げる時期になります）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（6）

____月（6ヶ月目：半年続けられたことになります。もうひといき！）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（7：予備）

____月（7ヶ月目：1か月目が月の途中からの開始した際に利用できます）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレとロコトレプラス

ロコトレを続けるには、無理なく、楽しみながら、苦痛に感じない程度で行えることが大切です。

ロコトレには、
「開眼片足立ち」「スクワット」の2種類があり、
ロコトレプラスには
「カーフレイズ」「フロントランジ」の2種類があります。

その他のロコトレも含め、次のページで説明します。

ロコトレ-1

バランス感覚を鍛え、足を丈夫に ロコトレ① 開眼片足立ち

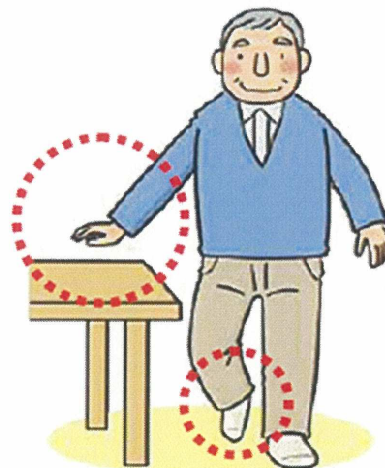
回数の目安

左右1分間ずつ、1日3回

① ポイント

転倒しないよう
必ず机などつかまるものがある
場所で行います

- ①机などの横に、背筋をまっすぐにして立つ
- ②右手をついたら右足を1分上げる
- ③左手をついたら左足を1分上げる



② ポイント

床につかない程度
片足を上げる
足は絡めないように
※足を上げ過ぎるのは
危険です

ロコトレ-2

支えが必要な人は
机に手や指をついて挑戦！



体調に不安があるときなどは、医師に相談してからはじめましょう。また、痛みを感じた場合はすぐに止め、医師に相談しましょう。

その他のロコトレ

生活の中での体を動かすことは全てがロコトレです。楽しみながら積極的に体を動かしましょう。



ロコトレ-3

立つ・歩く・座るための筋力を総合的に鍛える ロコトレ② スクワット

回数の目安

1セット5～6回、1日3セット

① ポイント

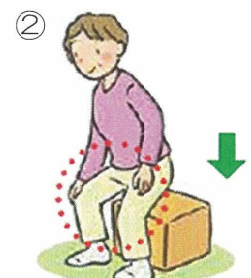
- ・安全のため、椅子やソファなどの前で行う
- ・深呼吸をする要領で、息を止めずに5～6回繰り返す
- ・太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識する



●椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろす。

② ポイント

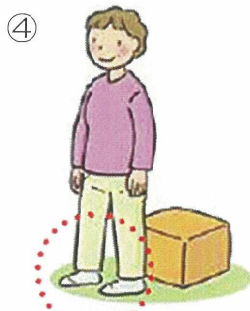
- ・膝が、つま先より前に出ないように。
- ・膝の曲がる向きは、足の人差し指の方向にします。
- ・お尻を軽く下ろす所からはじめて、膝が90度を越えて曲がらないように。



ロコトレ-4



●ゆっくり戻す



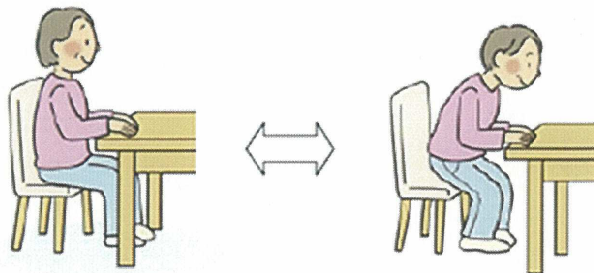
① **ポイント**

足は肩幅より少し広く開き、つま先は 30 度ほど外向き

①にもどってくりかえします

スクワットができないときは

●椅子に腰掛け、机に手をついて、腰を浮かす動作を繰り返します。



●椅子に腰掛け、ひざを伸ばして 2~3 秒止める。10 回を 1 日 3 回

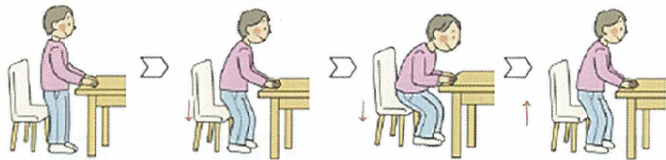


ロコトレ-6

体の状態に合わせて無理なく続けられる方法で行いましょう

支えが必要な人は机に手をついて挑戦!

●机に両手をついて行います。



ロコトレ-5

片足立ち、スクワットに加え、もっと筋力を鍛えたいという方には、かかと上げ（カーフレイズ）、フロントランジという運動もあります。やり方によっては、バランスを崩し転倒の危険性もありますので、自分の体の能力に応じて行ってください。

ふくらはぎの筋力を鍛える カーフレイズ（かかと上げ）

立った状態でかかとの上げ下げを行い、下肢と足の指の筋力を鍛える運動です。踏み込む力が鍛えられ、歩行の安定性や転倒予防が期待されます。

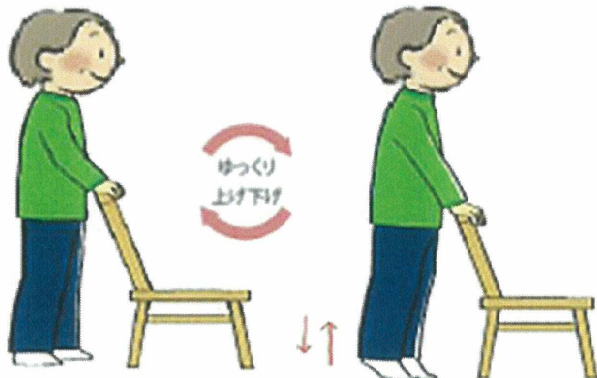
回数の目安

10~20回、1日2~3セット
（無理せずできる範囲で）

① **ポイント**

かかとを上げすぎると
転びやすくなるので、要注意！
つかまるもののあるところで行い、
バランスをくずしそうなときは、
手をついて行います。
慣れるまでは少し浮かすだけでよい

- ① 両足で立ち、足は腰幅に開く
- ② かかとを上げる
- ③ ゆっくりとかかとを下ろす



ロコトレ-7

足の柔軟性、バランス能力、筋力を鍛える

ロコトレ プラス フロントランジ

両手を腰に当て、両足をそろえた状態から片足を大きく踏み出し、ゆっくり腰を落とします。再び腰の位置を上げ、踏み出した足を元に戻します。一連の動作は、下肢のほとんどの筋肉を使う効果の高い運動です。

回数の目安

5~10回、1日2~3セット
（無理せずできる範囲で）

① **ポイント**

腰を張って、良い姿勢を維持します。
踏み出し過ぎて、バランスをくずさないように注意します。



①両手を腰について両足で立つ

②大きく足を前に踏み出す

③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

④体を上げて、踏み出した足を元にもどす

ロコトレ-8

楽しく元気に！
ロコトレ手帳



開始日： 年 月 日
サロン名
氏名

ロコトレカレンダー（1）

月（1ヶ月目：毎日「運動すること」を習慣にしましょう）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（4）

月（4ヶ月目：ここまで来たら本物です。この調子で続けましょう！）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（5）

月（5ヶ月目：あと2か月です。そろそろ仕上げの時期になります）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（2）

月（2ヶ月目：「元気である」ことの先に目標を立てましょう）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（3）

月（3ヶ月目：折り返し点です。これまでを振り返ってみましょう）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（6）

月（6ヶ月目：半年続けられたことになります。もうひといき！）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレカレンダー（7：予備）

月（7ヶ月目：1か月目が月の途中からの開始した際に利用できます）						
日	月	火	水	木	金	土

ロコモ予防教室開催日：
今月の目標：
チェックとコメント：
開眼片脚立位時間の自己記録：
目標達成度： 0% -----100%

ロコトレとロコトレプラス

ロコトレを続けるには、無理なく、楽しみながら、苦痛に感じない程度で行えることが大切です。

ロコトレには、「開眼片足立ち」「スクワット」の2種類があり、ロコトレプラスには「カーフレイズ」「フロントランジ」の2種類があります。

その他のロコトレも含め、次のページで説明します。

ロコトレ-1

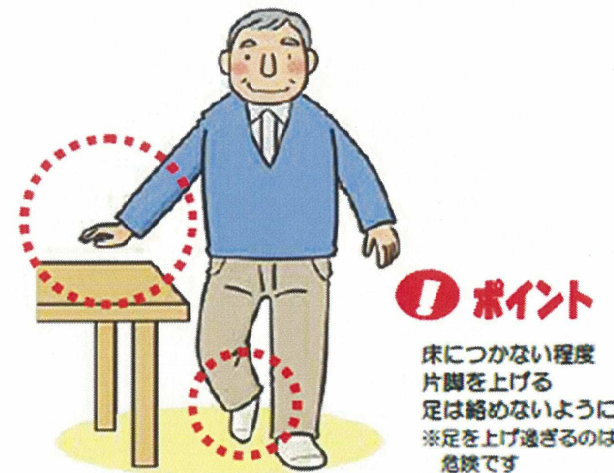
ロコトレ① バランス感覚を鍛え、足を丈夫に 開眼片足立ち

回数の目安
左右1分間ずつ、1日3回

① ポイント

転倒しないよう
必ず机などつかまるものがある
場所で行います

- ①机などの横に、背筋をまっすぐに
して立つ
- ②右手をついたら右足を1分上げる
- ③左手をついたら左足を1分上げる



① ポイント

床につかない程度
片足を上げる
足は絡めないように
※足を上げ過ぎるのは
危険です

ロコトレ-2



●ゆっくり戻す

① ポイント

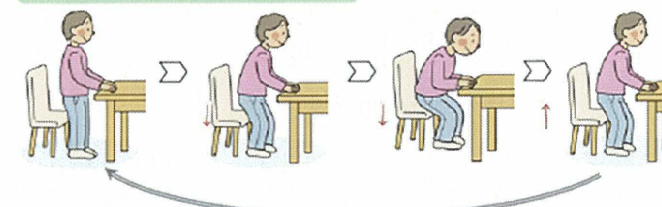
足は肩幅より少し広く開き、
つま先は 30 度ほど外向き

①にもどってくりかえします

体の状態に合わせて無理なく続けられる方法で行いましょう

支えが必要な人は 机に手をついて挑戦！

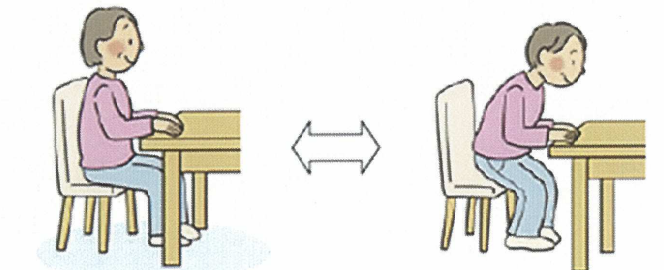
●机に両手をついて行います。



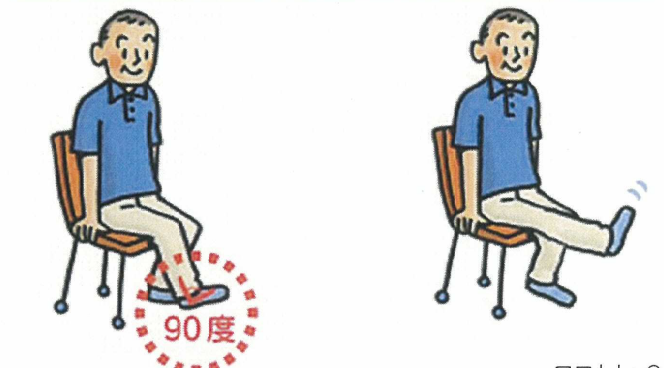
ロコトレ-5

スクワットができないときは

●椅子に腰掛け、机に手をついて、腰を浮かす動作を繰り返します。



●椅子に腰掛け、ひざを伸ばして 2～3 秒止める。10 回を 1 日 3 回



ロコトレ-6

支えが必要な人は 机に手や指をついて挑戦！



体調に不安があるときなどは、医師に相談してからはじめましょう。また、
痛みを感じた場合はすぐに止め、医師に相談しましょう。

その他のロコトレ

生活の中での体を動かすことは全てがロコトレです。楽しみながら積極的に体を動かしましょう。



ロコトレ-3

ロコトレ② 立つ・歩く・座るための筋力を総合的に鍛える スクワット

回数の目安
1セット5～6回、1日3セット

① ポイント

- ・安全のため、椅子やソファ
などの前でやる
- ・深呼吸をする要領で、息を止
めずに5～6回繰り返す
- ・太ももの前や後ろの筋肉に力
が入っているか意識する



●椅子に腰掛けるように、
お尻をゆっくり下ろす。

① ポイント

- ・膝が、つま先より前に出ないように。
- ・膝の曲がる向きは、足の人差し指の方
向にします。
- ・お尻を軽く下ろす所からはじめて、膝
が90度を越えて曲がらないように。



ロコトレ-4

片足立ち、スクワットに加え、もっと筋力を鍛えたいという方には、かかと上げ（カーフレイズ）、フロントランジという運動もあります。やり方によっては、バランスを崩し転倒の危険性もありますので、自分の体の能力に応じて行ってください。

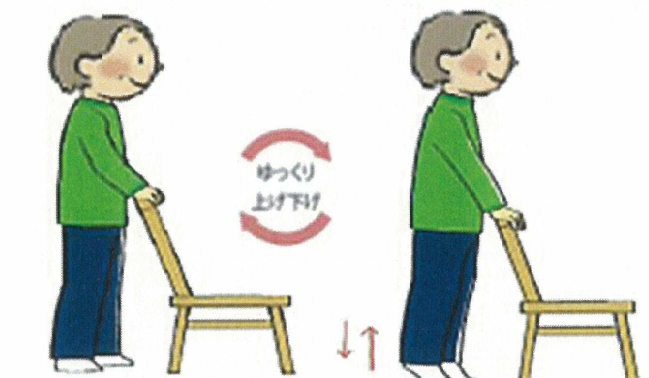
ロコトレ プラス ふくらはぎの筋力を鍛える カーフレイズ（かかと上げ）

立った状態でかかとの上げ下げを行い、下腿と足の指の筋力を鍛える運動です。踏み込む力が鍛えられ、歩行の安定性や転倒予防が期待されます。

回数の目安
10～20回、1日2～3セット
（無理せずできる範囲で）

① ポイント

かかとを上げすぎると
転びやすくなるので、要注意！
つかまるもののあるところで行い、
バランスをくずしそうなときは、
手をつけて行います。
慣れるまでは少し浮かすだけでよい



ロコトレ-7

足の柔軟性、バランス能力、筋力を鍛える ロコトレ プラス フロントランジ

両手を腰に当て、両足をそろえた状態から片足を大きく踏み出し、ゆっくり腰を落とします。再び腰の位置を上げ、踏み出した足を元に戻します。一連の動作は、下腿のほとんどの筋肉を使う効果の高い運動です。

回数の目安
5～10回、1日2～3セット
（無理せずできる範囲で）

① ポイント

腰を張って、良い姿勢を維持します。
踏み出し過ぎて、バランスをくずさ
ないように注意します。



ロコトレ-8

6. ロコトレ効果判定記録表（集計用と参加者個人用：保管用）

1) 「ロコモ予防教室」効果判定一覧表（集計用）

2) 基本情報

ロコモ5（初回と3か月後・6か月後に確認）

開眼片足立ち時間測定（初回と1か月後と3か月後と6か月後に確認）

3) 基本チェックリスト（初回と6か月後に確認：できれば3か月後にも実施）

ロコトレは毎日続ける事で効果がでます。

効果とは、歩いても足が痛くなくなった、階段の上り下りが楽になったなど、「良くなった」と実感できる場合もありますが、年齢とともに低下する運動機能を低下させず「現状を維持できる」ことも大きな効果といえます。

■ 「ロコモ予防教室」効果判定一覧表（集計用）

参加者全員の測定項目一覧表として6か月分の値を記入する。

6か月終了後、リーダーの方はこの用紙をロコモコーディネーター（ロコモ指導員）に提出してください。

■ 基本情報・ロコモ5・開眼片足立ち時間測定

- ・ 基本情報：参加者の氏名、年齢、性別、住所、身長、体重です。
- ・ ロコモ5：日頃の生活状況などについて4段階でチェックします。

（初回と3か月後・6か月後に確認します）

- ・ 開眼片足立ち時間測定

：15秒未満の場合、転倒リスクが高いと言われています。

年齢とともに、片足でいられる時間は、著明に低下し、機能低下を早期にとらえる指標となります。

日常生活の自立度が大きく低下するといわれる75～85歳では、おおむね15秒未満に低下してきており、バランス能力が低下し転倒リスクが高まっていることを意味しています。

（初回と1か月後と3か月後と6か月後に確認します）

*測定上限を60秒とします。

*60秒間以上できる場合は「60秒以上」と記載します。

■ 基本チェックリスト（初回と6か月後に確認：できれば3か月後にも実施）

25項目の生活機能を確認し、毎年の心身の状態の変化を知るためのものです。実施するとき現在の状況を、ご自身の判断で「はい」「いいえ」でチェックしていきます。

■「ロコモ予防教室」効果判定一覧表

No.

サロン名:

開始日:

年

月

目

* 最終日終了後に、この用紙をロコモコーディネーター(ロコモ指導員)に提出してください。

[illegible]

●参加者・基本情報●

ID

お名前	様	サロン名	
生年月日(年齢)	M・T・S . . (歳)	初回測定日	年 月 日
性別	男性 ・ 女性	1か月目・測定日	年 月 日
住所	市・区 町	3か月目・測定日	年 月 日
連絡先		6か月目・測定日	年 月 日

■身体情報■(測定日に実測)

*すべての値は小数点以下第2位を四捨五入し小数点以下第1位にする

測定日	身長(cm)	体重(kg)	BMI	備考
初回 : 年 月 日				
2回目: 年 月 日				
3回目: 年 月 日				
(4回目): 年 月 日				
(5回目): 年 月 日				
(6回目): 年 月 日				

* BMI=体重(kg)/(身長(m)×身長(m))

■開眼片脚立位時間(秒)

測定日	右脚(秒)		左脚(秒)	
	1回目	2回目	1回目	2回目
初回 : 年 月 日				
1か月目: 年 月 日				
3か月目: 年 月 日				
6か月目: 年 月 日				
予備 : 年 月 日				

* 個人情報を含みます。厳重な管理をお願いいたします。

■ロコモ5(初回用)

* この一カ月の状態を思い出して以下の質問にお答え下さい。
 * それぞれの質問に、もっとも近い回答を一つ選んで、□に✓をつけて下さい。

サロン名	
お名前	様
記入方法	本人記入 ・ 聞き取り(担当者:)

■この1カ月のふだんの生活についてお聞きます。

<初回>

1	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
2	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
3	休まずにどれくらい歩くことができますか。 (もっとも近いものを選んで下さい)	☐ 2-3km以上	☐ 1km程度	☐ 300m程度	☐ 100m程度	☐ 10m程度
4	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることがどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
5	家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
解答数をご記入ください		0点＝	1点＝	2点＝	3点＝	4点＝
それぞれの点を加算してください		合計 点				

【備考】気が付いたことなど

* 記入漏れはありませんか？ 参加者の方の大切な記録です。 もう一度確認して問題なければチェック「✓」をしてください ⇒初回分 終了 □

■ロコモ5(3か月後用)

*この一カ月の状態を思い出して以下の質問にお答え下さい。
 *それぞれの質問に、もっとも近い回答を一つ選んで、□に✓をつけて下さい。

サロン名	
お名前	様
記入方法	本人記入 ・ 聞き取り(担当者:)

■この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。

<3か月後>

1	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
2	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
3	休まずにどれくらい歩くことができますか。 (もっとも近いものを選んで下さい)	☐ 2-3km以上	☐ 1km程度	☐ 300m程度	☐ 100m程度	☐ 10m程度
4	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることがどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
5	家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
解答数をご記入ください		0点＝	1点＝	2点＝	3点＝	4点＝
それぞれの点を加算してください		合計 点				

【備考】気が付いたことなど

* 記入漏れはありませんか？ 参加者の方の大切な記録です。 もう一度確認して問題なければチェック「✓」をしてください ⇒3か月後の分 終了 □

■ロコモ5(6か月後用)

*この一カ月の状態を思い出して以下の質問にお答え下さい。
 *それぞれの質問に、もっとも近い回答を一つ選んで、□に✓をつけて下さい。

サロン名	
お名前	様
記入方法	本人記入 ・ 聞き取り(担当者:)

■この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。

<6か月後>

1	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
2	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
3	休まずにどれくらい歩くことができますか。 (もっとも近いものを選んで下さい)	☐ 2-3km以上	☐ 1km程度	☐ 300m程度	☐ 100m程度	☐ 10m程度
4	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることがどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
5	家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
解答数をご記入ください		0点＝	1点＝	2点＝	3点＝	4点＝
それぞれの点を加算してください		合計 点				

【備考】気が付いたことなど

* 記入漏れはありませんか？ 参加者の方の大切な記録です。 もう一度確認して問題なければチェック「✓」をしてください ⇒6か月後の分 終了 □

■基本チェックリスト(初回用)

サロン名：

氏名：

<初回>

	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		
2	日用品の買い物をしていますか		
3	預貯金の出し入れをしていますか		
4	友人の家を訪ねていますか		
5	家族や友人の相談にのっていますか		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
8	15分位続けて歩いていますか		
9	この1年間に転んだことがありますか		
10	転倒に対する不安は大きいですか		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
12	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
13	身長 cm 体重 kg (BMI=) ※BMI<18.5は「はい」に該当		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか		
15	口の渇きが気になりますか		
16	週に1回以上は外出していますか		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする		

ご記入いただきまして、ありがとうございました。

* 記入漏れはありませんか？

大切な記録です。 もう一度確認して問題なければチェック「✓」をしてください ⇒初回分 終了 □

■基本チェックリスト(6か月後用)

サロン名:

氏名:

<6か月後>

	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		
2	日用品の買い物をしていますか		
3	預貯金の出し入れをしていますか		
4	友人の家を訪ねていますか		
5	家族や友人の相談にのっていますか		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
8	15分位続けて歩いていますか		
9	この1年間に転んだことがありますか		
10	転倒に対する不安は大きいですか		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
12	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
13	身長 cm 体重 kg (BMI=) ※BMI<18.5は「はい」に該当		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか		
15	口の渇きが気になりますか		
16	週に1回以上は外出していますか		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする		

ご記入いただきまして、ありがとうございました。

* 記入漏れはありませんか？

大切な記録です。 もう一度確認して問題なければチェック「✓」をしてください ⇒6か月後の 終了 □

■基本チェックリスト(予備:3か月後用)

サロン名:

氏名:

<(予備:3か月後分)>

	質問項目	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		
2	日用品の買い物をしていますか		
3	預貯金の出し入れをしていますか		
4	友人の家を訪ねていますか		
5	家族や友人の相談にのっていますか		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
8	15分位続けて歩いていますか		
9	この1年間に転んだことがありますか		
10	転倒に対する不安は大きいですか		
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか		
12	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		
13	身長 cm 体重 kg (BMI=) ※BMI<18.5は「はい」に該当		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか		
15	口の渇きが気になりますか		
16	週に1回以上は外出していますか		
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする		

ご記入いただきまして、ありがとうございました。

* 記入漏れはありませんか？

大切な記録です。 もう一度確認して問題なければチェック「✓」をしてください

⇒ 終了 □

7. 「ロコモ普及員」活動報告書

6 か月間にわたるロコモ普及員の活動記録です。
活動後に毎回記入し、活動期間が終了したら
ロコモコーディネーター（ロコモ指導員）に提出します。
「ロコモ普及員」の更新申請の際にも必要になります。

「ロコモ普及員」活動報告書

No. _____

ロコモ普及員	サロン名：	資格取得日	年 月 日
	様	活動開始日	年 月 日

■ロコモ予防教室等、活動記録（21回以上の活動がある場合には2枚目にご記入ください）

回数	実施日	役割
1回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
2回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
3回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
4回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
5回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
6回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
7回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
8回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
9回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
10回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
11回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
12回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
13回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
14回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
15回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
16回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
17回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
18回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
19回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター
20回目	年 月 日	リーダー ・ サブリーダー ・ サポーター

感想など	
------	--

* 6か月間の活動、本当にお疲れ様でした。今後も「ロコモ普及員」を、ぜひご継続ください。

8. 「ロコモ普及員」資格更新認定申請書

「ロコモ普及員」になるためには、ロコモコーディネーター（ロコモ指導員）が実施する「ロコモ普及員養成講座」を受講し、指導を受ける必要があります。（証書が発行されます。活動時には持参してください）

また、「ロコモ普及員」の資格は1年間有効で、資格を更新するためには、以下の3つの条件がそろっている必要があります。

- 1) 「ロコモ普及員」の更新手続き書類の提出
- 2) 新たに「ロコモ普及員養成講座」を受講
（これまでの内容および新しい事項の確認のため）
- 3) 過去1年間の「ロコモ普及員」活動報告書の提出
（8回以上の活動実績が必要）

*すべて、「ロコモコーディネーター（ロコモ指導員）」に申請します。

今後の日本は「地域が自立した形で地域を支える」、ということがとても重要になってきます。

地域のロコモ予防対象者の方の運動機能向上のみならず、ご自身の健康づくりのためにも、「ロコモ普及員」としての活動を継続されることをお勧めします。

「ロコモ普及員」資格更新認定申請書

私は、「ロコモ普及員」の資格の更新を希望します。
以下の必要事項を記載し、必要書類を添えて申請します。

ロコモ普及員	サロン名:	ロコモ普及員番号	
	氏名: 印	資格更新申請日	年 月 日

■活動実績

ロコモ予防教室等、活動回数	参加: 回/(全体: 回) *6か月間で8回以上の活動実績が必要です。
活動時に多く行った役割	リーダー・サブリーダー・サポーター
得意な役割	リーダー・サブリーダー・サポーター

■今後の「ロコモ普及員」活動への抱負

--

■必要書類および必要事項

・本状のほかに、「ロコモ普及員」活動記録表が必要であり、活動実績数が8回を超えている必要があります。			
・「ロコモ普及員養成講座」受講確認			
更新講座受講日	年 月 日	講師名	

■確認者サイン

ロコモコーディネーター(ロコモ指導員)	所属:	氏名:	印
---------------------	-----	-----	---

*「ロコモ普及員」資格更新認定申請書の提出者は、本状とともに必要書類(活動報告書)を添えて「確認者サイン」以外の事項を記入し、ロコモコーディネーター(ロコモ指導員)に提出してください。

9. 事項別の必要書類一覧

これまで提示された書類をどのタイミングで使用するのかをまとめた一覧表です。

活動時の持ち物確認や書類の管理などにご利用ください。

■さまざまな表の使い方■

テーマ	チーム初回の 打ち合わせ	事前印刷の必要性	配布先	ロコモ予防教室で 使用	ロコモコーディネー ター（ロコモ指導員） に提出	個人情報 管理
1. 「ロコモ予防教室」運営タイムテーブルと業務の実際（A3版1枚）	説明資料					
2. 「ロコモ予防教室」運営チェック表						
1) 「ロコモ予防教室」実施計画書（6か月分。実施前）	記録（使用）		普及員	毎回（計画に確認）	打ち合わせ終了後 に 全員分コピー	必要
2) 「ロコモ予防教室」実施記録表（毎回）	資料	毎回使用（まとめ印刷可能）	普及員	毎回（チームで1枚）	毎回（リーダーが提出）	
3) 役割ごとの業務チェック表（リーダー・サブリーダー・サポーター）	資料	毎回使用（まとめ印刷可能）	普及員	毎回（ひとりに1枚）	毎回（リーダーが提出）	
3. 受付で使用する一覧表（A3版2枚・A4版1枚）						
1) 参加者一覧表（記入：名簿・参加日・手帳チェック）	資料	初回用に準備	普及員	毎回（1枚を継続使用）	最終回終了後	必要
2) 健康チェック表	資料	毎回使用（多めに印刷）	必要な参加者	毎回	使用後ごと	
4. 「ロコトレ」と「ロコトレプラス」（指導用参考資料）	資料					
5. ロコトレ手帳（参加者個人用：配布用）	資料	初回用に準備	参加者	毎回予備を持参		
6. ロコトレ効果判定記録表（集計用と参加者個人用：保管用）						
1) 「ロコモ予防教室」効果判定一覧表（集計用）	資料	初回用に準備	基本は 普及員 （参加者 に渡す場 合は控え を渡す）	測定時	最終回終了後	必要
2) 基本情報（記載は初回のみ） ロコモ5（初回と3か月後・6か月後に確認） 開眼片足立ち時間測定（初回と1か月後と3か月後と6か月後に確認）		初回～6か月分まです べてのプリントを事前印 刷して綴じ、参加者ひと りに1冊のカルテのよう に冊子を作ると何度も 氏名等を書かずに済 む。（以後継続使用）				
3) 基本チェックリスト （初回と6か月後に確認：できれば3か月後にも実施）						
7. 「ロコモ普及員」活動報告書	資料	初回用に準備	普及員		資格更新申請時	
8. 「ロコモ普及員」資格更新認定申請書	資料	初回以降に準備	普及員			必要
9. 事項別の必要書類一覧	資料（この表）					
10. 資料	資料					

* ロコモコーディネーター（ロコモ指導員）に提出されたデータの保管期限は3年間とし、3年を経過後、個人情報保護を考慮した廃棄をお願いいたします。

10. 資料

■ロコチェック

次の7つの項目のうち、ひとつでも該当する項目があれば、ロコモの危険があるとされています。

- ☐①片足立ちで靴下がはけない
- ☐②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐③階段を上るのに手すりが必要
- ☐④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐⑤15分くらい続けて歩けない
- ☐⑥2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2本程度)をして持ち帰るのが困難
- ☐⑦家のやや重い仕事(掃除機がけやふとんの上げ下ろし)が困難



①～⑦のうちひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。



＜解説＞

- ① バランス能力の指標です。できない人は、筋力の低下や腰・膝の痛み、神経の障害に原因があることが多いです。7 つの項目の中で一番難しい項目です。70 歳代でも要支援・要介護の認定を受けていない人であれば 4 割程度は、立ったままで靴下をはくことができます。
- ② 転倒のしやすさの目安です。該当する人は、筋力やバランス能力、下肢の関節機能の低下、中枢から末梢までの神経の障害などが原因であることが多いです。
- ③ 手すりを使わずに階段を上するには、十分な下肢筋力とバランス能力が必要です。また、腰や膝の痛みがあると上ることが困難になります。筋力・バランス能力低下、膝痛、腰痛をおこす疾患がある場合、上ることが困難となります。
- ④ 歩行速度の低下を示しています。歩行速度は、日常生活を快適に過ごすために重要です。通常の歩行者用信号は、毎秒 1m で歩けば、安全に渡りきれるとされています。しかし、実際の信号は毎秒 1m 以下の速度でも安全に渡れるように余裕を持たせて作られていて、要介護者でもこの項目に該当する率は少ないため、これに該当する場合、かなり歩行速度が低下している事が考えられます。
- ⑤総合的な持久力を評価します。15 分程度の時間を歩くためには、筋力、バランス、強い腰や膝の痛みがないこと、神経の障害又は循環器や呼吸器の障害がないことが必要です。腰部脊柱管狭窄症の症状(一定時間歩くと痛みが出て連続歩行ができないが、休むとまた歩行できるようになる)や不整脈や狭心症などの循環器疾患や、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患などの疾患があると続けて歩けない場合があります。
- ⑥足の機能だけでなく上肢や体幹の運動機能も含めた評価です。上下肢の十分な筋力、物を持っても崩れないバランス能力、腰痛や膝痛の有無を評価しています。
- ⑦上下肢の筋力、バランス能力、腰痛や膝痛が関連します。

11. 参考資料（記録用紙を含む）

- 1) 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 HP <http://sloc.or.jp/>
- 2) 日本整形外科学会 HP <https://www.joa.or.jp/jp/index.html>
- 3) 日本臨床整形外科学会 HP <http://www.jcoa.gr.jp/>
- 4) 浜松市役所 HP
<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/shise/koho/koho/hodohappyo/h26/8/2906.html>