**ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」 　「歩く」といった移動機能が低下している状態のことです。**

**ロコモ度テストによってあなたのロコモ度を判定してみましょう！**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **テスト日：　　　年　　　月　　　日** | **テスト別ロコモ度** |
| **氏名：　　　　　　　　　　　　様** | **氏名（ふりがな）：　　　　　　　　　　　様** |
| **生年月日：　　　　年　　月　　日 歳** | **性別： 男性 ・ 女性** |
| **身長（㎝）/ 体重（kg）：　　　　/** | **血圧, 心拍数：　　 　/　　　 ,** |
| **治療中の病気はありますか？：** |
| **脚の痛みはありますか？：** |
| **脚を手術したことがありますか？：** |
| **①立ち上がりテスト（両腕組んで立ち上がり, 3秒間保持.）：○・✕** | **①（　）** |
| **両脚40㎝：** | *✕→ロコモ度3* |
| **30㎝：** | *✕→ロコモ度3* |
| **20㎝：** | *✕→ロコモ度2* |
|  **10㎝：** |  |
| **片脚40㎝：右　　　左** | *どちらか✕→ロコモ度1, 両方○→低下なし* |
|  **30㎝：右　　　左** |  |
|  **20㎝：右　　　左** |  |
|  **10㎝：右　　　左** |  |
| **②2ステップテスト(㎝)：1回目　　　　2回目** | **採用値：** | **②（　）** |
| **2歩幅（　　　　）÷身長（　　　　）＝2ステップ値（　　　　　）** |
|  *＜0.9→ロコモ度3, ＜1.1→ロコモ度2, ＜1.3→ロコモ度1, ≧1.3→低下なし* |
| **③ロコモ25質問票：　　　点** | **③（　）** |
| *≧24→ロコモ度3, ≧16→ロコモ度2, ≧7→ロコモ度1, ≦6→低下なし* |

**＊総合判定**

**今回の結果からは、あなたのロコモ度は、**

**□　ロコモではありません。**

**□　ロコモ度1：移動機能の低下が始まっている状態です。**

**□　ロコモ度2：移動機能の低下が進行している状態です。**

**□　ロコモ度3：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。**

*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*