

アルフレッサライフサポートフェアのロコモ予防展示

アルフレッサヘルスケア株式会社は、調剤薬局・ドラッグストア関係者を対象にアルフレッサライフサポートフェアという展示を実施する。(来場者数約 1,800 名)

この展示では、祐徳薬品工業株式会社がロコモチェック、ロコトレ体験を行うためのスペースを確保しており、SLOC と共催でロコモ予防展示を実施することとなった。

ロコモ予防展示のご協力者

日程	2/15 (木)	2/16 (金)
前半	高橋 孝輔 (田中まき整形外科) 森 雄輝 (田中まき整形外科)	岡村 泰斗 (佐藤整形外科) 近藤 大海 (医療法人社団高志会)
後半	小山 智之 (田尻整形外科) 近藤 大海 (医療法人社団高志会)	篠原 吉裕 (田尻整形外科) 岡村 泰斗 (佐藤整形外科)

1. 実施日

令和 6 年 2 月 15 日 (木) 09 : 00 ~ 17 : 00

令和 6 年 2 月 16 日 (金) 09 : 00 ~ 17 : 00

2. 場所

東京都立産業貿易センタービル 浜松町館

東京都港区海岸 1-7-1 東京ポートシティ竹芝

3. 参加者

(1) 調剤薬局・ドラッグストア関係者 (ヘルスケア商品のほか、シニア層向けにロコモ・フレイル関連の展示スペース)

(2) ロコモ予防展示参加者数 : 2 日間で 322 名

令和 6 年 2 月 15 日 (木) 160 名

令和 6 年 2 月 16 日 (金) 162 名 (午前 70 名、午後 92 名)

4. 内容

7 つのロコモチェックとロコモ度テストの実施、その後、ロコモ体操指導。

(1) 7 つのロコモチェック記入 (参加者)

(2) 立ち上がり、2 ステップ (約 2 分) 2 名で実施

(3) ロコモ体操指導 (スクワット、片足立ち、かかと上げ)

5. ゴール

(1) 調剤薬局・ドラッグストア関係者にロコモを知っていただくこと。

(2) 薬局等でも行えるような簡単なロコモチェック、ロコトレ指導を覚えること。

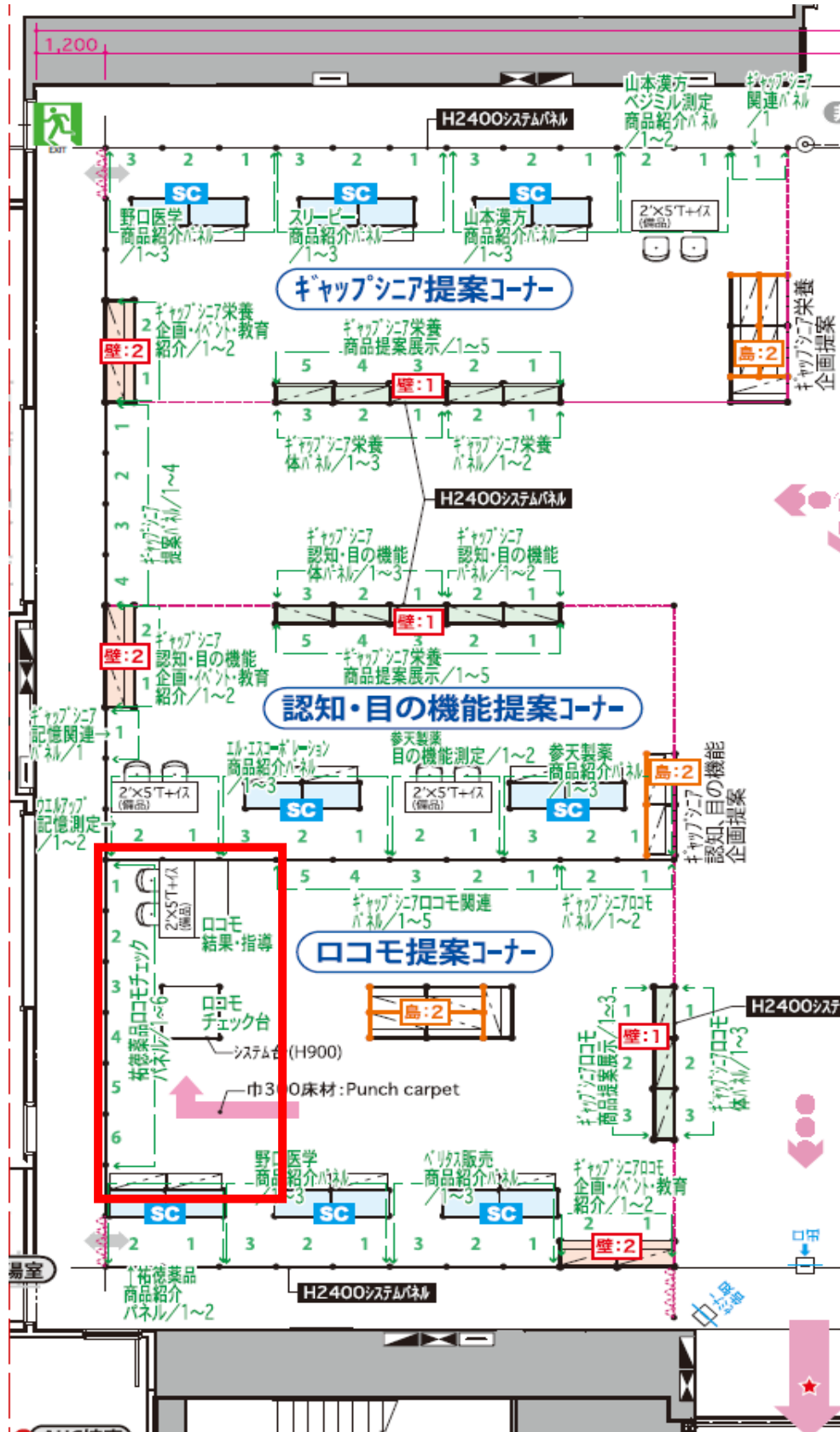
6. 協力者名簿

- | | |
|--------------|--------------------|
| (1) 高橋 孝輔 先生 | 田中まき整形外科 (田中眞希先生) |
| (2) 森 雄輝 先生 | 田中まき整形外科 (田中眞希先生) |
| (3) 小山 智之 先生 | 田尻整形外科 (田尻 健先生) |
| (4) 篠原 吉裕 先生 | 田尻整形外科 (田尻 健先生) |
| (5) 岡村 泰斗 先生 | 佐藤整形外科 (佐藤公一先生) |
| (6) 近藤 大海 先生 | 医療法人社団高志会 (丸山晴久先生) |

7. ロコモ度テスト用の備品について

- (1) 立ち上がりテスト用ボックス (強化段ボール製) 1セット (耐荷重 120kg)
- 40cm タイプ 幅 59.5cm×奥行 40cm×高さ 40cm
 - 30cm タイプ 幅 53cm×奥行 40cm×高さ 30cm
 - 20cm タイプ 幅 46.5cm×奥行 40cm×高さ 20cm
 - 10cm タイプ 幅 40cm×奥行 40cm×高さ 10cm
- (2) 2ステップテスト計測用マット 2セット
- まるめて保管可能
- 幅 50cm×長さ 350cm (厚さ 1mm) 3.3kg を2つ
- (シートには滑り止め加工がある。)

会場見取り図：東京都立産業貿易センタービル 浜松町館



ロコチェク・ロコトレ指導スペース 3×6＝18平方メートル（約11畳）

ロコモ度テスト記入用紙：

(表面)

あなたのロコモ度をチェック！

*ロコモ度は足腰の状態をあらわす指標です。

記入日：2024年 月 日

お名前： 年齢： 歳 身長： cm

1. ロコチェック

下記の7つの項目について、一つでも当てはまるとロコモの可能性あります。

<input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下が履けない	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 家のなかでつまずいたり滑ったりする	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個)の買い物で持ち帰りが困難	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 家の中の重い家事(布団の上げ下ろしや掃除機がけ)が困難	はい	いいえ

2. 2ステップテスト 2歩幅 cm ÷ 身長 cm =

基準値：2歩幅が身長1.3倍未満の場合はロコモと判定されます。

3. 立ち上がりテスト 片脚40cm(左右とも) 可・不可 両脚20cm 可・不可

基準値：40cmの台から片脚で立てないとロコモと判定されます。

判定	非該当	ロコモ度1	ロコモ度2	ロコモ度3
2ステップテスト	1.3以上	1.3未満 1.1以上	1.1未満 0.9以上	0.9未満
立ち上がりテスト	片脚40cm 可能	片脚40cm 不可	両脚20cm 不可	両脚30cm 不可

(裏面)

ロコモって何？

ロコモ（ロコモティブシンドローム：運動器症候群）とは、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。要支援・要介護になった原因の24.8%を占めており、ロコモが進行すると、将来要介護が必要になるリスクが高くなります。また、ロコモ対策としては、若い頃からの運動習慣や生活習慣が関係することが知られています。

「ロコモ」はどのようにチェックするの？

「ロコモチェック」の7項目について1つでも該当するとロコモの可能性があります。また、「2ステップテスト」と「立ち上がりテスト」の2つの運動機能テストでロコモ度を判定します。



ロコモ度の判定はどうかしたら良いのですか？

ロコモの判定には「ロコモ度1」「ロコモ度2」「ロコモ度3」があります。ロコモと判定されたら次のように考えてください。

・ロコモ度1：移動機能の低下が始まっている状態です。

筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）をはじめとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。

・ロコモ度2：移動機能の低下が進行している状態です。

自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患を発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

「非該当」と判定されたら！

ロコモで判定される足腰の状態は非常に良い状態と考えられます。しかし、運動機能は年齢と共に衰えることが知られています。これからも足腰の状態を元気な状態に維持することは、「いくつになってもやりたい事ができる」、「移動機能が自立した生活を過ごすことができる」ことを意味しています。

これからも足腰の状態に関心を持って頂き、運動習慣を持っていてください。また、食生活もとても大切なこととなります。筋肉の量を維持するたんぱく質だけでなく、カルシウムやビタミンD、ビタミンKなどもしっかりと摂るようにしましょう。



2024年2月

ロコモ展示コーナーご来場の方への アンケートご協力をお願い

この度はご多忙の中、展示ブースにお立ち寄りくださいまして誠にありがとうございます。
今後のドラッグ・調剤薬局関係者皆様へのより良い情報提供につなげるため、
恐れ入りますがアンケートのご協力をお願いいたします。

アンケート実施責任者
祐徳薬品工業株式会社
企業戦略統括部 部長 高橋 茂生

1. (本日体験してみて) ロコモに関する健康サポート活動の取り組みについて

- ・単独でも実施してみたい
- ・ロコモコーディネーターがいるなら実施してみたい
- ・実施したいと思わない
- ・すでに実施している

2. ロコモに関する健康サポート活動を行う際に特に必要とする情報を1つ 教えてください。

- ・ロコモ・フレイル・サルコペニアの説明 (概念)
- ・ロコモ度チェック (2ステップ、立ち上がりテスト)
- ・ロコトレ (片脚立ち、スクワット など)
- ・その他 ()

3. ロコモコーディネーター制度に興味がありますか

- ・ある
- ・どちらともいえない
- ・ない

ご勤務先	
お名前	
ご連絡先	
企業形態	ドラッグ ・ 調剤薬局 ・ 併設
ご職業	薬剤師 ・ 管理栄養士 ・ その他 ()
2月15日 (木) AM/PM ・ 2月16日 (金) AM/PM	

*本アンケートにご記載いただきました内容は、今後の情報提供に繋げることにのみ使用し、アンケートの趣旨・目的以外には使用いたしません。

参加者へのフィードバック用資料：

伊奈病院（埼玉県）副院長 石橋英明先生の調査データより

伊奈町男性 体力測定年代別平均値

	60-64歳	65-69歳	70-74歳	75-79歳
握力 (kg)	41kg	39kg	37kg	33kg
片足立ち (秒)	70	62	44	29
5回立ち上がり (秒)	7.9	7.6	8.7	9.3
立ち上がりテスト	片脚40cm 可能		両脚10cm 可能	
6m通常歩行 (秒)	4.3	4.3	4.5	5.0
6m最速歩行 (秒)	3.0	3.0	3.2	3.4
2ステップ値 (m/身長)	1.51	1.49	1.43	1.33

伊奈町女性 体力測定年代別平均値

女性	60-64歳	65-69歳	70-74歳	75-79歳
握力 (kg)	25	24	23	22
片足立ち (秒)	71	54	43	27
5回立ち上がり (秒)	7.7	8.2	8.4	9.5
立ち上がりテスト	片脚40cm 可能		両脚10cm 可能	
6m通常歩行 (秒)	4.2	4.3	4.4	4.8
6m最速歩行 (秒)	3.1	3.3	3.4	3.8
2ステップ値 (m/身長)	1.48	1.40	1.37	1.28

* 伊奈町の男性363人、女性405人の調査による年代別平均値を算出したものです。

配布物：

参加者への配布物



B6サイズ(128×182mm)

(1) ロコモと認知症 (小冊子)

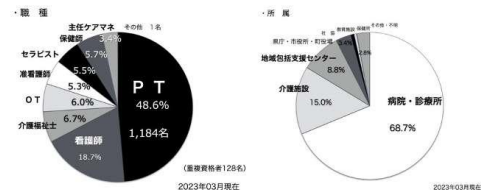
ロコモコーディネーター制度

●ロコモコーディネーター制度とは？

2017年3月までに要支援対象者に対する介護予防サービスが市町村事業に完全移行し、各自治体ではロコモ予防体操の住民への普及啓発を目的に、地域の民生委員や老人会役員などボランティアを対象に、現場で直接体操等を指導する「指導員・普及員」を独自に養成。幅広い高齢者層を対象に地域サロンで運動器機能向上を図る支援活動を展開しています。

SLOCは、今後ますます重要となる介護予防事業において自治体と連携し、安全かつ医学的根拠に基づいたロコモジョイントトレーニング(以下ロコトレ)を指導・実践する有資格者「ロコモコーディネーター」の養成を行っています。

主な活動内容は、現場でのロコトレ指導、自治体からの要請によりボランティア養成講座の実施、市民公開講座などです。



●資格取得はどのような職種がなれますか？

- (1)保健師、看護職員、PT、OT又は日本運動器科学会認定セラピスト
 - (2)常勤専従として5年以上従事した経験を有する介護福祉士又は主任ケアマネジャーの資格を有する者で理事長が認めた者
 - (3)ロコモの啓発活動に5年以上従事した者又はロコモ予防体操指導等の経験を有する者で理事長が認めた者
- なお前項に規定する資格対象者は、医療機関、介護施設又は地域包括支援センター等に所属していることを条件とする。

受講資格はご覧の医療介護系有資格者に限定されており、受講料は1万円。1単位50分、計6単位の研修講座受講終了後、試験を実施。合格者には認定証を授与、名簿管理はSLOCで行い、資格の継続は5年間としています。

SLOCホームページより抜粋

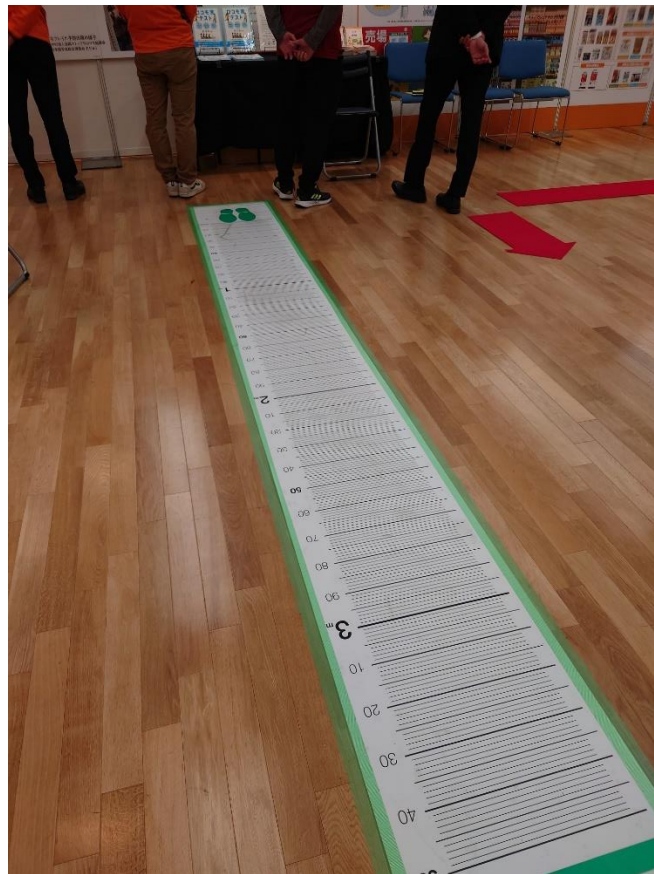


(2) ロコモコーディネーター制度の紹介

2



(3) ロコモチラシ



立ち上がり、下ろしは注意

2 家の中でつまづいたり滑ったりする

3 階段を上るのに手すりが必要である

4 横断歩道を青信号で渡りきれない

5 15分くらい続けて歩けない

6 2kg程度(リットルの牛乳パック2個程度)の重い物を持ち帰りが困難

7 家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難

1〜7のうち、ひとつでも当てはまればロコモかもかもしれません。介護予防のためにロコトレを日課に取り入れ、毎日行いましょう。なお、歩行しようとする意を失っている方は、必ずすぐに医師に相談してください。

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、そのまま3秒間保持してください。

注意

- 無理をしないよう、息をつけましょう。
- テスト中、膝に痛みが起るような場合は中止してください。
- 反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

2 ステップテスト

スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。できるだけ大きく2歩歩き、両足を揃えます。(バランスを崩した場合は失敗とし、やり直します。)

2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、最後迄のつま先まで)2回行って、良かったほうの記録を採用します。次の計算式でステップ値を算出します。

$2\text{歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2\text{ステップ値}$

注意

- 介助者のもとで行いましょう。
- 歩行に慣れておきましょう。
- 準備運動をしてから行いましょう。
- バランスを崩さない程度で行いましょう。
- ジャンプしてはいけません。

40cm 30cm 20cm 10cm

ロコモ対策 後援団体 認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

ギャップ・シニア

ロコモコーディネーターによるロコモチェック・ロコトレ体験

ロコモチェック 「7つのロコモチェック」

今のあなたの状態はどうでしょう？ 普段の生活の中で思い当たることがあればチェックしてください

1 片足立ちで膝下がはけない

2 家の中でつまづいたり滑ったりする

3 階段を上るのに手すりが必要である

4 横断歩道を青信号で渡りきれない

5 15分くらい続けて歩けない

6 2kg程度(リットルの牛乳パック2個程度)の重い物を持ち帰りが困難

7 家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難

注意

無理をしないよう、息をつけましょう。テスト中、膝に痛みが起るような場合は中止してください。反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

1 立ち上がりテスト

40cmの高から両脚で立ち上がり、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、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、そのまま3秒間保持してください。

注意

- 無理をしないよう、息をつけましょう。
- テスト中、膝に痛みが起るような場合は中止してください。
- 反動をつけると、後方に転倒する恐れがあります。

2 ステップテスト

スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。できるだけ大きく2歩歩き、両足を揃えます。(バランスを崩した場合は失敗とし、やり直します。)

2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、最後迄のつま先まで)を測ります。2回行って、良かったほうの記録を採用します。次の計算式でステップ値を算出します。

$2\text{歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2\text{ステップ値}$

注意

- 介助者のもとで行いましょう。
- 歩行に慣れておきましょう。
- 準備運動をしてから行いましょう。
- バランスを崩さない程度で行いましょう。
- ジャンプしてはいけません。

台は40cm、30cm、20cm、10cmの4種類の高さがあり、両脚または片脚で行います。

反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持

ロコモ 1 移動

立ち上がり

ロコモ 2 移動

立ち上がり

ロコモ 3 移動

立ち上がり



ギャップ・シニア ロコモ対策

ロコモとは？

要介護・要介護になる原因の第1位は **運動器の障害!**

運動器って？
ロコモって？

運動器の障害のために歩行機能の低下をもたらした状態を「**ロコモティブシンドローム**」=ロコモといいます。

ロコモティブシンドロームとは、高齢で歩行することを支える「ロコモーション (Locomotion)」(歩行するための関節がスムーズに動くこと)が低下し、歩行するための力や姿勢が不安定になり、歩行が難しくなる状態を指します。歩行が不安定になり、歩行が難しくなる状態を指します。歩行が不安定になり、歩行が難しくなる状態を指します。

ギャップ・シニアのロコモ対策をご提案

栄養補給
生活習慣病
免疫機能低下
運動器障害

フレイル対策 (生活機能障害)

ロコモティブシンドローム
筋力低下
関節痛
骨粗鬆症

アイフレイル 認知機能
目のかすみ
MCI (軽度認知障害)
不眠

ロコモになりやすい人

筋肉量の低下と骨密度の低下

女性の肥満の人ロコモになりやすいと言われています。女性は男性と比べて骨密度の低下が早く、関節痛を繰り返しやすいことや、閉経前後から骨密度の低下が速く進むことが特徴です。また、女性は更年期以降の骨粗鬆症発症率が高いことが、骨密度の低下が速く進むことの原因と見られています。

ロコモ対策

- 筋力(タンパク質補給)
- 関節(グルコサミン補給)
- 骨強化(カルシウム補給)

ギャップ・シニア ロコモ対策

あなたによるロコモチェック・ロコトレ体験

1 立ち上がりテスト

40cmの台から両脚で立ち上がり、片脚でテストをします。基本的に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反動をつけずに立ち上がり、その反動を利用して立ち上がってください。

反動をつけずに立ち上がる

反動をつけて3秒間保持

あなたのロコモ

移動機能の低下が始まる

1.1以上1.3未満

2.1以上2.3未満

0.9以上1.1未満

0.9未満









