

# Dr. 中路の健やか通信 (其の73)

健やか協力隊長



中路重之

## 第73回 QOL 健診 (その6)

### ❖ ロコモチェック

ロコモ（ティブシンドローム）の判定をロコモチェックと言います。今回は2つの検査を紹介します。

ロコモとは、加齢や病気のために、運動器が障害され、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態です。

まず2（ツー）ステップテスト（図参照）です。できるだけ大股で2歩歩いてその距離が自分の身長以上の1.3倍以上あるかどうかを判定する検査です。1.3倍なかったらロコモと判定されます。

このテストは、下肢の筋力・柔軟性、バランス能力などを見ます。それらの総合力です。2回測定し良い方の結果を採用します。

メジャーがあれば自宅でもできる検査ですが、無理すると転倒したり、股関節やひざ関節、足首などのけがをする場合があります。無理しない程度に注意深くやってください。簡単でしかも楽しい検査です。

## 2（ツー）ステップテスト



写真は立ち上がりテストという検査です。主に下肢の筋力をみます。

40センチ、30センチ、20センチ、10センチの高さの4つの台があります。40センチから始まり、片足または両足で立ち上がり、3秒間静止できたらクリアとなり、さらに低い台でチャレンジします。

男女とも40歳を過ぎると、40センチを片足で立ち上がれば、一応合格です。それより若い人は30センチ、20センチの片足立ちを求められます。ただし、体重が重い人や足が長い人はこの検査は苦手です。あくまで目安とお考えください。

私たちが日常的に使う椅子の高さは大体40センチです。ですから自宅でもできる検査です。ただし、転倒の危険がありますので、誰かひとり見守り役が付いて、転倒しそうになったら介助してください。

この他、握力を測定する場合があります。握力は全身の筋力を一番よく表します。握力計があれば簡単に測定できます。

ロコモは屋台骨が弱くなった状態です。屋台骨とは骨、筋肉、関節です。勿論、脳など全身を動かす力も関係します。

80歳を過ぎてロコモになるのはある程度仕方ないと考えられますが、これが40,50,60歳で出てくると問題です。なぜならば寝たきりが近くなるからです。

4年間の新型コロナの蔓延で全国民が日常的に運動する機会を奪われました。その結果、中年層のロコモが増加しています。

## 立ち上がりテスト



| 立ち上がりテストの年齢別目安 |    |      |    |      |
|----------------|----|------|----|------|
|                | 男性 |      | 女性 |      |
| 20～29歳         | 片脚 | 20cm | 片脚 | 40cm |
| 30～39歳         | 片脚 | 30cm | 片脚 | 40cm |
| 40～49歳         | 片脚 | 40cm | 片脚 | 40cm |
| 50～59歳         | 片脚 | 40cm | 片脚 | 40cm |
| 60～69歳         | 片脚 | 40cm | 両脚 | 10cm |
| 70歳以上          | 両脚 | 20cm | 両脚 | 20cm |





高齢化社会ではロコモは大きな問題となっています。ところが通常の健診ではロコモの検査はほとんど行いません。QOL 健診ではそのロコモの測定を行っています。それも QOL 健診の新しい魅力です。



健やか力推進センターのホームページに『Dr.中路の健やか通信』バックナンバーを掲載しております。