



JA健康寿命 100歳プロジェクト



～いきいき地域づくり運動～

ロコモティブシンドロームって!?

要支援、要介護になる原因の第一位は運動器(骨、関節、筋肉、神経など体を動かす仕組み)の衰え病気で、運動器の障害のために移動機能の低下した状態を「ロコモティブシンドローム」＝「ロコモ」といいます。便利な移動手段の多い現代社会では日常生活に支障がないと思っても既にロコモになっていたり進行している場合があります。

自分がロコモかどうかをロコモ度テストで判定してみましょう。ここではロコモ25を紹介します。

ロコモを調べる:ロコモ25

この1カ月の体の痛みについて

| | | | | | | |
|---|-----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 頸(くび)・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。 | <input type="checkbox"/> 痛くない | <input type="checkbox"/> 少し痛い | <input type="checkbox"/> 中程度痛い | <input type="checkbox"/> かなり痛い | <input type="checkbox"/> ひどく痛い |
| 2 | 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。 | <input type="checkbox"/> 痛くない | <input type="checkbox"/> 少し痛い | <input type="checkbox"/> 中程度痛い | <input type="checkbox"/> かなり痛い | <input type="checkbox"/> ひどく痛い |
| 3 | 下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。 | <input type="checkbox"/> 痛くない | <input type="checkbox"/> 少し痛い | <input type="checkbox"/> 中程度痛い | <input type="checkbox"/> かなり痛い | <input type="checkbox"/> ひどく痛い |
| 4 | ふだんの生活で体を動かすのは、どの程度つらいと感じますか。 | <input type="checkbox"/> つらくない | <input type="checkbox"/> 少しつらい | <input type="checkbox"/> 中程度つらい | <input type="checkbox"/> かなりつらい | <input type="checkbox"/> ひどくつらい |

この1カ月の普段の生活について

| | | | | | | |
|----|------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 5 | ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 6 | 腰掛けから立ち上がるのは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 7 | 家の中を歩くのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 8 | シャツを着たり脱いだりするの、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 9 | ズボンやパンツを着たり脱いだりするの、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 10 | トイレで用足しをするのは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 11 | お風呂で体を洗うのは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 12 | 階段の昇り降りは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 13 | 急ぎ足で歩くのは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 14 | 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 15 | 休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。 | 2~3km以上 | 1km程度 | 300m程度 | 100m程度 | 10m程度 |
| 16 | 隣・近所に外出するのは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 17 | 2kg程度の買物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 18 | 電車やバスを利用して外出するのは、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 19 | 家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単な片づけなど)は、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 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)は、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 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)は、どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> 困難でない | <input type="checkbox"/> 少し困難 | <input type="checkbox"/> 中程度困難 | <input type="checkbox"/> かなり困難 | <input type="checkbox"/> ひどく困難 |
| 22 | 親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。 | <input type="checkbox"/> 控えていない | <input type="checkbox"/> 少し控えている | <input type="checkbox"/> 中程度控えている | <input type="checkbox"/> かなり控えている | <input type="checkbox"/> 全く控えている |
| 23 | 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。 | <input type="checkbox"/> 控えていない | <input type="checkbox"/> 少し控えている | <input type="checkbox"/> 中程度控えている | <input type="checkbox"/> かなり控えている | <input type="checkbox"/> 全く控えている |
| 24 | 家の中で転ぶのではないかと不安ですか。 | <input type="checkbox"/> 不安はない | <input type="checkbox"/> 少し不安 | <input type="checkbox"/> 中程度不安 | <input type="checkbox"/> かなり不安 | <input type="checkbox"/> ひどく不安 |
| 25 | 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。 | <input type="checkbox"/> 不安はない | <input type="checkbox"/> 少し不安 | <input type="checkbox"/> 中程度不安 | <input type="checkbox"/> かなり不安 | <input type="checkbox"/> ひどく不安 |

回答数を記入してください。

— 個
× 0点

— 個
× 1点

— 個
× 2点

— 個
× 3点

— 個
× 4点

回答結果を加算してください。

合計 点

