

## 「ロコチェック」で ロコモに気づこう

ロコモティブシンドロームは気づかないうちに進行するため、早期に発見し、適切に対処することが大切です。そこで、運動器に変化が起きているかどうかを調べるために、「ロコモーションチェック(ロコチェック)」をしてみましょう。



### 片脚立ちで靴下がはけない



片脚で立てるバランス能力と、片脚で体重を支える筋力が衰えていると考えられる。



### 家の中でつまずいたり滑ったりする



歩くときに足を上げる筋力が衰えているか、体を動かす運動器どうしの連携が悪くなっている可能性がある。



### 横断歩道を青信号で渡りきれない



青信号の点灯時間は、横断歩道を1秒間に1m歩く速さが基準となっている。脚の踏む力やバランス能力が衰えたり、ひざや腰を傷めたりして歩行速度が落ちていると考えられる。



### 階段を上るのに手すりが必要である



バランス能力や筋力が衰えていたり、変形性ひざ関節症などのひざの病気を起こしている可能性がある。



### 15分くらい続けて歩けない



持久力の低下が考えられる。しびれや痛みで歩けなくなる場合は、腰の神経が圧迫される脊柱管狭窄症や、脚の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症などの病気が隠れている可能性がある。



### 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



荷物を持って歩くためのバランス能力や筋力が衰えていると考えられる。荷物を持つと、その分ひざへの負荷が増すため、ひざに痛みがある場合はひざの病気を起こしている可能性もある。



### 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



前かがみの姿勢による動作は、腰に大きな負担がかかる。腰の周辺や脚の筋力が衰えているか、バランス能力の低下が考えられる。

7つの項目のうち1つでも該当すれば、ロコモの可能性あります。該当項目数が多いからといって、ロコモの重症度が高いということでは必ずしもありません。