

移動能力をチェック（ロコチェック）

立ち上がり能力テスト

（垂直方向の移動能力）



40cm

- ・腕を前で組んで、台（基本は40cm）から両脚で反動を使わずに立ち上がり、そのまま3秒間静止します。
- ・両脚で立ち上がった後、同様に片脚でテストを行います。
- ・両脚とも立ち上がった後成功です。

立ち上がる台の高さの目安

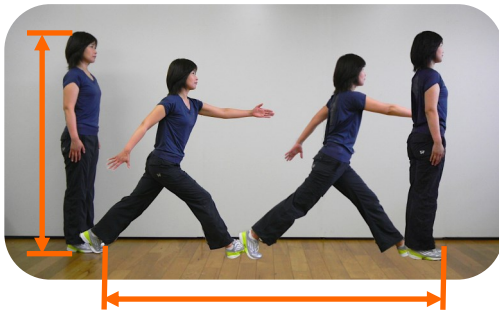
－ 各年代の50%の方が実施可能であった高さ －

年齢	男性	女性
20-29	片脚 20cm	片脚 30cm
30-39	片脚 30cm	片脚 40cm
40-49	片脚 40cm	片脚 40cm
50-59	片脚 40cm	片脚 40cm
60-69	片脚 40cm	片脚 40cm
70歳以上	両脚 10cm	両脚 10cm

ロコチェック

2（ツー）ステップテスト

（水平方向の移動能力）

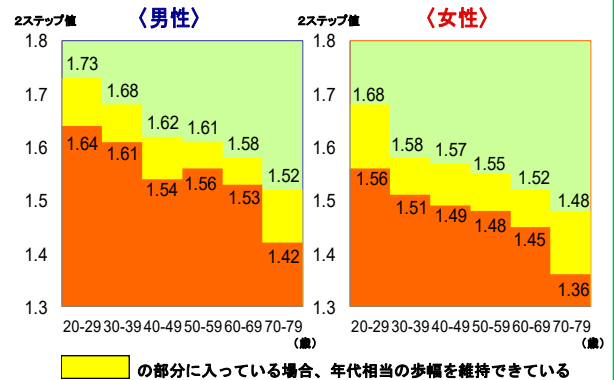


- ・できる限り大股で歩いた2歩分の歩幅（つま先からつま先）を測ります。
- ・2回測定してよい方を記録とし、下式で2ステップ値を求めます。

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

注）写真の一部は動きをわかりやすくするため位置を前に移動させて合成しています。

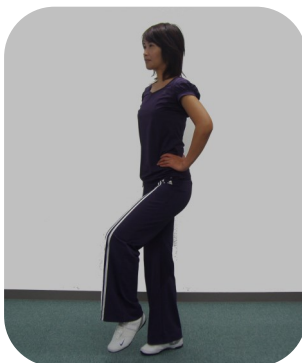
2ステップ値評価表



（「ロコモチャレンジ！」より作図、一部改変）

移動能力の低下を予防する（ロコトレ）

開眼片脚立ち



目を開けた状態で、片脚立ちになります。
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

スクワット



椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろし、立ち上がります。
深呼吸を行うペースで5から6回繰り返します。1日3回行いましょう。

（社団法人 日本整形外科学会資料より作図、一部改変）

ロコトレ

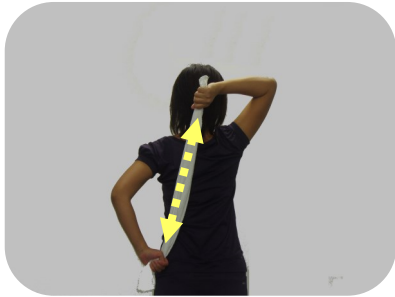
※ 骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになるリスクの高い状態のことをロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。このロコモティブシンドロームの自己診断法を「ロコチェック」、予防するための運動を「ロコトレ」といいます。

注：自然に呼吸し、楽に姿勢の維持できる強さで行います。

移動能力の低下を予防する機能的な動きづくり

上背の動き

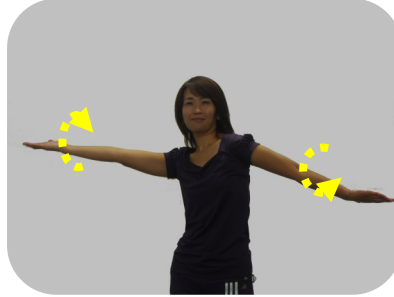
お風呂でゴシゴシ



入浴時に背中を洗う要領で3〜5回上下に動かす。

(上下入れ替え3〜5回程度)

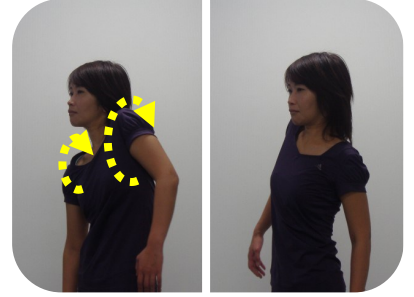
風にたなびく洗濯物



手を横に広げて、肩の付け根から左右反対にねじる。左右交互にリズムカルに行う。

(6〜8回程度)

目茶苦茶いいかも



肩の付け根から左右交互に連続で後ろ回しする。できるだけ滑らかに回す。

(10回程度)

腹部の動き

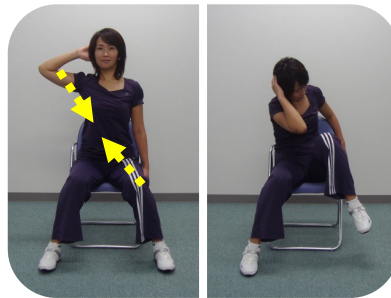
立位交互肘・ひざタッチ



肩幅より広いめに脚を開いて立ち、片手を耳の辺りに添え、その肘と反対のひざが近づくようにリズムカルに引き寄せる。

(左右5回程度)

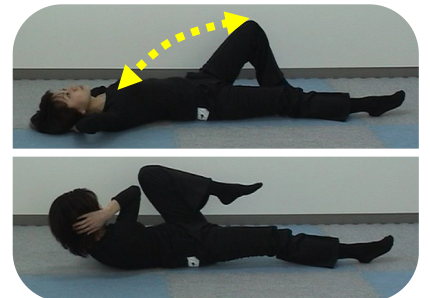
座位交互肘・ひざタッチ



肩幅より広めに脚を開いて座り、片手を耳の辺りに添え、その肘と反対のひざが近づくようにリズムカルに引き寄せる。

(左右5回程度)

仰臥交互肘・ひざタッチ



片手を耳の辺り、反対のひざを立て寝て、ひざと肘が近づくように引き寄せ、腹部を対角線に動かす。

(左右5回程度)

足指・足首・膝の動き

足指バンザイ



足指の間に手の指を入れて広げる。痛みが強い場合は1本ずつ指回しする。

(適時)

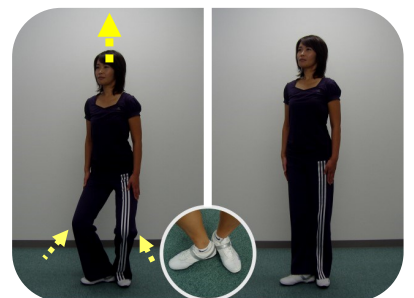
ジワ〜ットひざ伸ばし



長座になり、母指球を意識しながら足先を手前に引き付け、ジワ〜ットとひざ裏を床の方に押し付けてひざを伸ばす。

(5回程度)

バレエ・スクワット



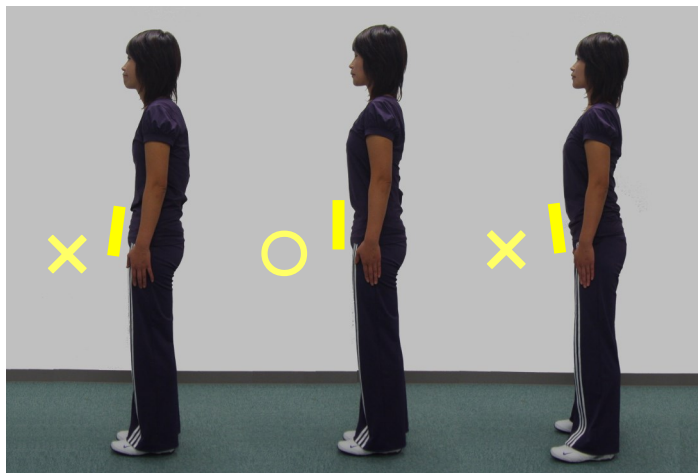
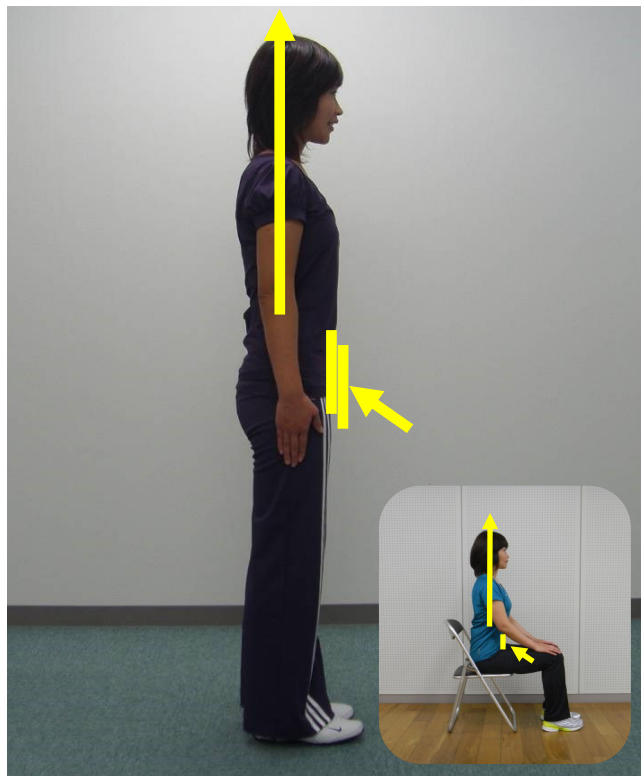
踵と土踏まずを寄せ足先を90度程度に開き、膝を緩めて立つ。両膝の内側を寄せながらお尻の筋肉を強く緊張させ、軽く胸を張って背伸びをする。

(左右5回程度)

強い痛み、違和感がある場合はすぐに中止してください。

移動能力の要、Draw in (ドロー・イン)^{かなめ}

家で、駅で、洗面所で！移動中に！いつでも、どこでも、何度でも！



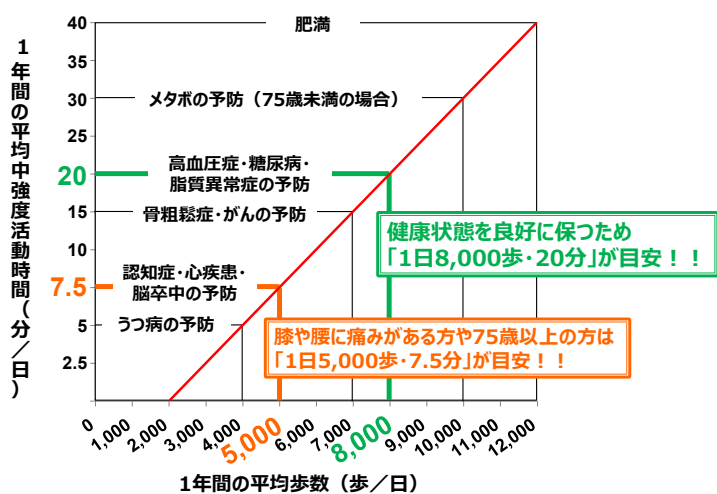
【ポイント】

- 1 下腹から腹部全体を引き上げ、お腹の前面が出来るだけ真直ぐになるようなイメージで腹部を整えます。
- 2 整えた腹部面全体を少し引き上げるように意識しながら、斜め上後方にdraw in (ドロー・イン：引っ込める) します。(一部だけが強く引っ込むことのないように)
- 3 呼吸を止めないように注意しながら5秒から30秒程度(無理なく維持できる程度)維持します。

歩行運動の質と量の目安

1日8,000歩そのうち20分以上の速歩を目安に！

－ 歩数・中強度活動（速歩）時間と予防（改善）できる可能性のある病気・病態 －



(出典：「中之条町研究」東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏資料より一部改変、作図)

東京都健康長寿医療センターでは、10年以上にわたる群馬県中之条町の研究結果から、左図に示すとおり健康状態を良好に保つための歩行運動の量と質について「1日8,000歩程度そのうち合計20分程度の速歩（中強度の活動）」を目安に取り組むことを勧めています。

また、膝や腰に痛みのある方や75歳以上の方は、「1日5,000歩程度そのうち合計7.5分程度の速歩」を目安に取り組むことを勧めています。

日常生活活動能力の低下を予防する身体活動

脊椎ストレッチウォーキング（安全で効果的なウォーキング）

－ 必ず **Point 1、Point 2、Point 3** の順番に意識して歩きましょう －

Point 1

下腹を下から持ち上げるように引き締める。
（ドロー・インする）

メリット

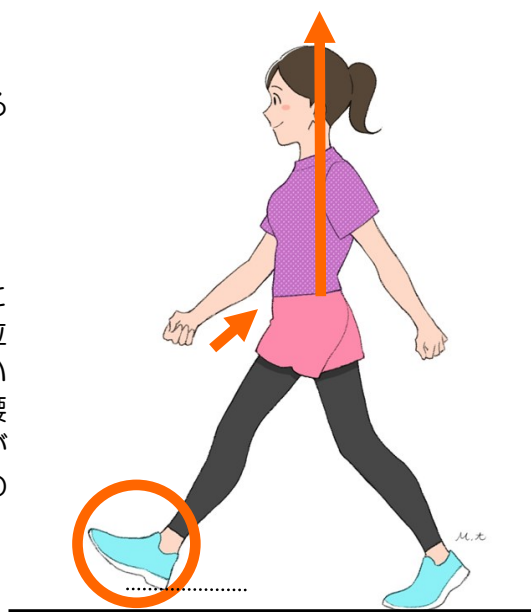
腹横筋が鍛えられるとともに大腰筋を正しい位置に整え、骨盤を正しい位置に戻すことにより腰痛の予防、改善に効果がある。また、股関節への負担を軽減する。

Point 3

膝を軽く伸ばし、足先を引き上げ、踵から着地し、着地した踵の上にすばやく腰を乗せていく。

メリット

身体にブレーキがかからず膝、股関節への衝撃が軽減することにより、無理なく歩幅が広がり伸び伸びと歩ける。また、足首が自然に背屈され、転倒防止につながる。



Point 2

頭頂部をひもで引き上げられるように背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張る。

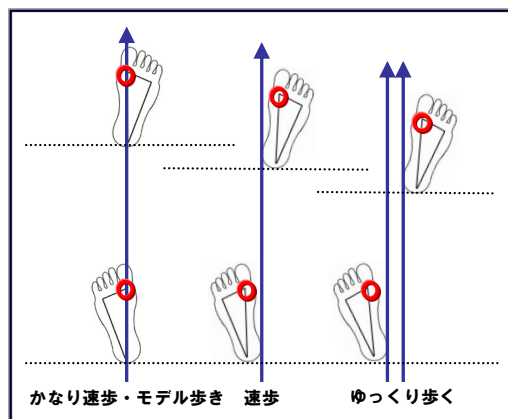
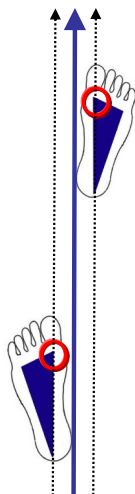
メリット

頭の位置がよくなり、頭を支える筋肉の無駄な緊張を緩和し、肩こりや偏頭痛の予防、改善に効果がある。また、重心を高く保つことにより脚への負担を軽減するとともに、脚の動きの自由度が高まる。



膝を守って歩く （足首と膝の動きを美しく）

軽く膝を伸ばし、足裏に着地位置（踵のやや外側）と母指球と小指の付け根を線で結んだ三角形をイメージし、着地位置と母指球を結ぶ一辺が進行方向に真直ぐ向くように踏み出します。そして、母指球の上を膝が通過するように、左右の膝を平行に振り出します。



母指球を意識して、母指球の上に膝が乗り、左右の膝を平行に振り出すように意識して歩きます。