

調べる：ロコモ度テスト 2

ロコモ度テストとは

「ロコモ度テスト」は3つのテストから成り立っています。
1つでも該当する場合、あなたはロコモです。

1 立ち上がりテスト
(下肢筋力をしらべる)

2 2ステップテスト
(歩幅をしらべる)

3 ロコモ25
(身体の状態・生活状況をしらべる)

2 2ステップテスト(歩幅をしらべる)

このテストでは歩幅からロコモ度を測定します。

歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価します。

2ステップテストの方法

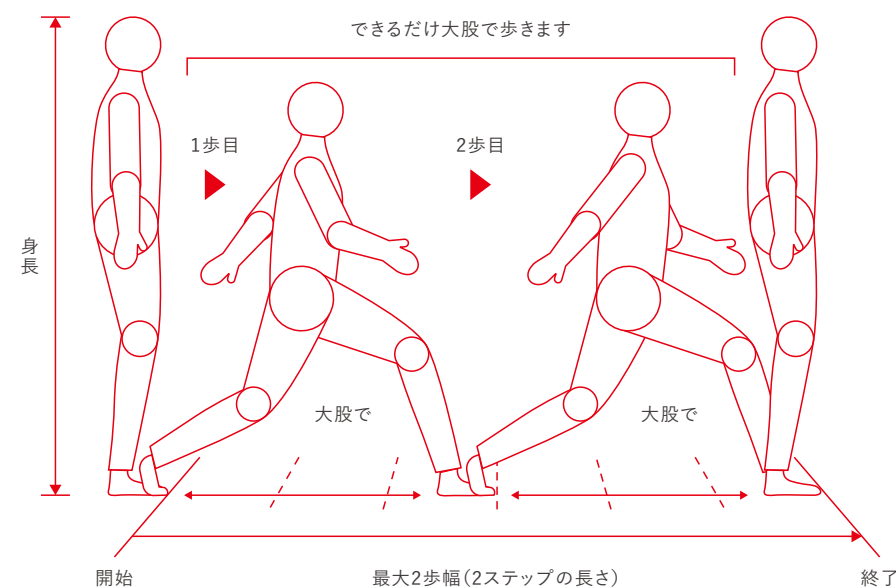
1. スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
2. できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。
(バランスを崩した場合は失敗とし、やり直します。)
3. 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
4. 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
5. 次の計算式で2ステップ値を算出します。

注意事項

- ・介助者のもとで行いましょう。
- ・滑りにくい床で行いましょう。
- ・準備運動をしてから行いましょう。
- ・バランスを崩さない範囲で行いましょう。
- ・ジャンプしてはいけません。

参考：村永信吾 他：昭和医学会誌,2003;63(3):301-308

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



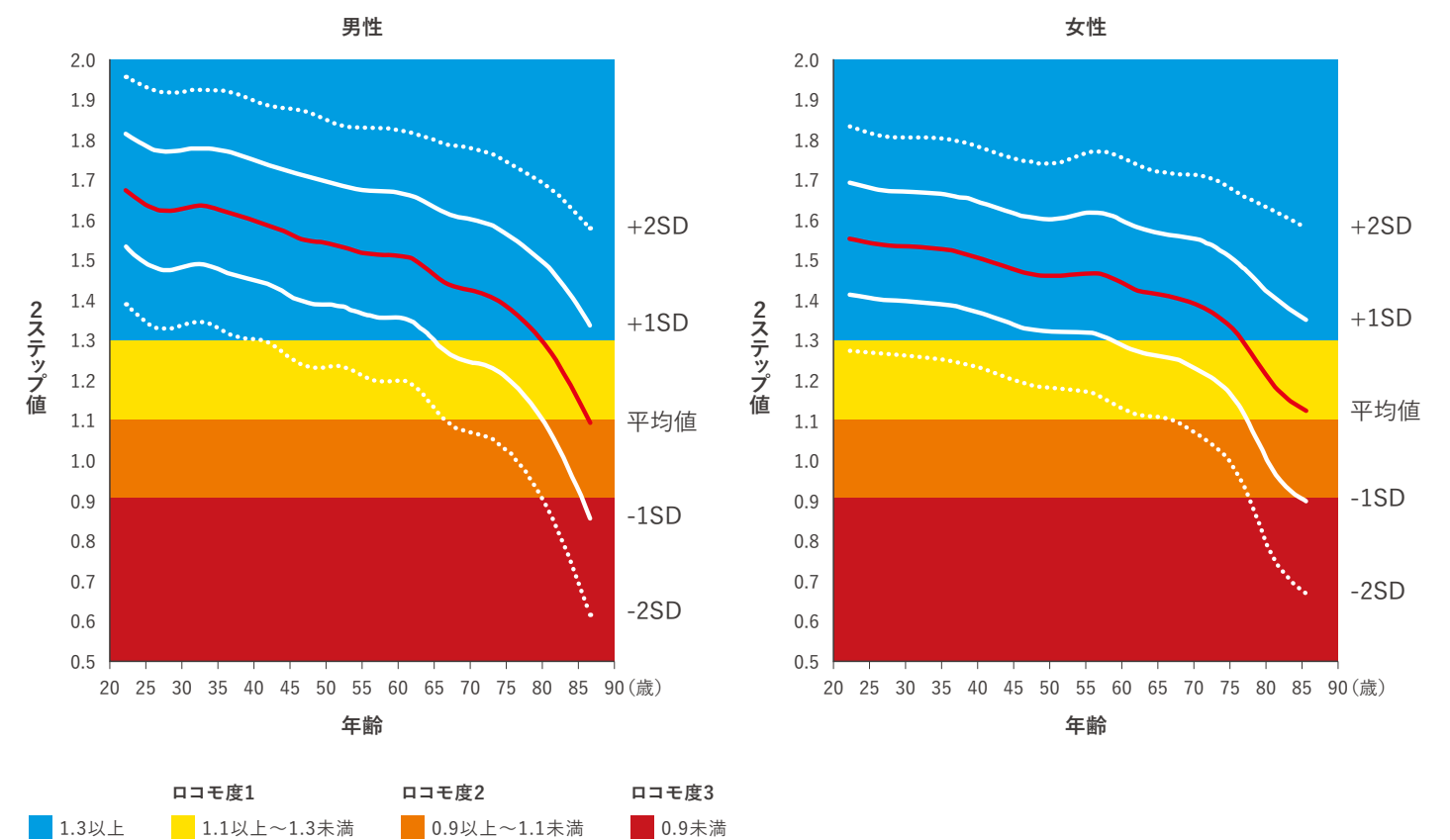
ガイドムービーはこちら

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://youtu.be/QY4P9TNJU68>



年代別2ステップ値※

※「歩行に他者の介助を必要とせず、運動器疾患の治療中でない地域在住者8681人」を対象とした調査結果より作成、参考：Yamada, K et al. J Orthop Sci 2020



横軸は計測する人の年代、縦軸は2ステップ値を表します。
赤色の曲線は、各年代の平均値を表しています。
その上下の白線はSD(標準偏差)に基づく数値で、赤色の線より上の「+1SD」は平均値より標準偏差1つ分高い値(偏差値60に相当)、「+2SD」は2つ分高い値(偏差値70に相当)、赤色の線より下の「-1SD」は標準偏差1つ分低い値(偏差値40に相当)、「-2SD」は2つ分低い値(偏差値30に相当)を表します。
グラフ背景は水平方向の移動機能の高さを示す区分(青色→黄色→赤色の順に高い)で、青色の区分はロコモには該当せず、黄色はロコモ度1、オレンジ色はロコモ度2、赤色はロコモ度3に該当します。

「ロコモ度」の度合いと危険性とは? ▶ P12-13へ