

健康講座 健康長寿とロコモティブシンドローム

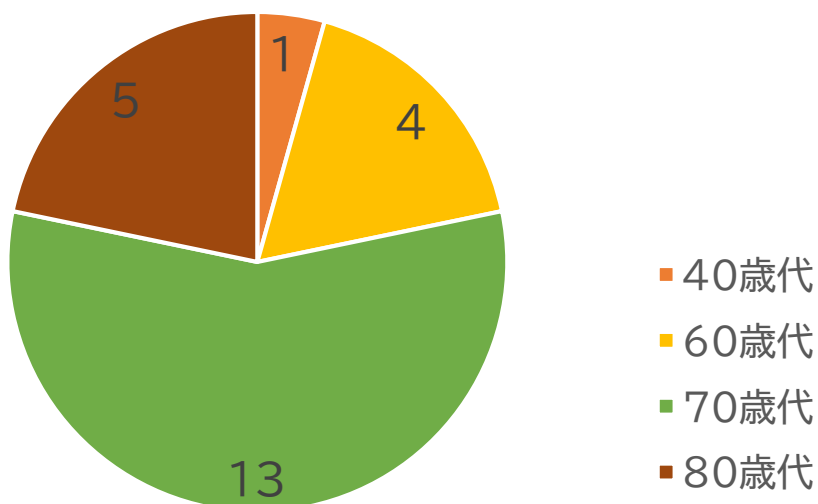
日時：2022 年 12 月 11 日（日）

場所：緑が丘住民センター

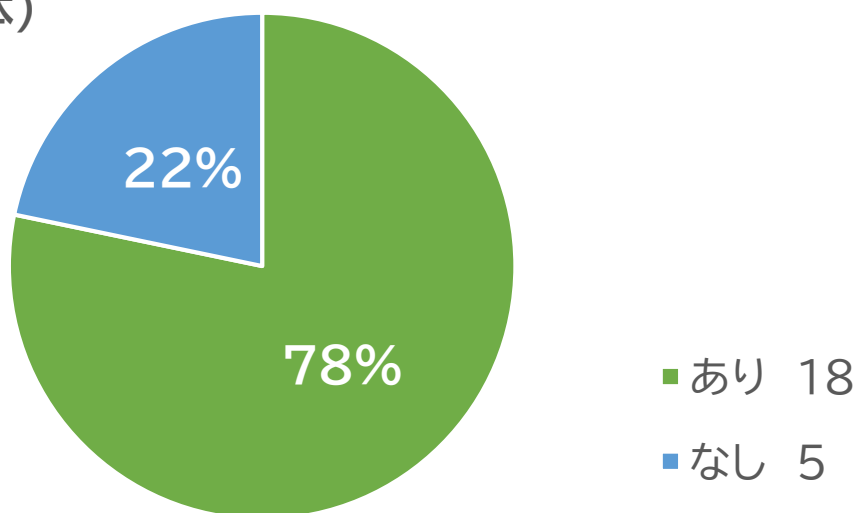
1. 参加者（参加者総数：25 名、うち男性 13 名、女性 12 名 ロコモ度チェック提出者：23 名）

| | 人数 | 平均年齢 | 最高年齢 | 最低年齢 | 運動習慣 | |
|----|------|------|------|------|------|----|
| | | | | | あり | なし |
| 全体 | 23 名 | 73.0 | 82 | 41 | 18 | 5 |
| 女性 | 11 名 | 69.7 | | | 8 | 3 |
| 男性 | 12 名 | 76.0 | | | 10 | 2 |

年齢分布



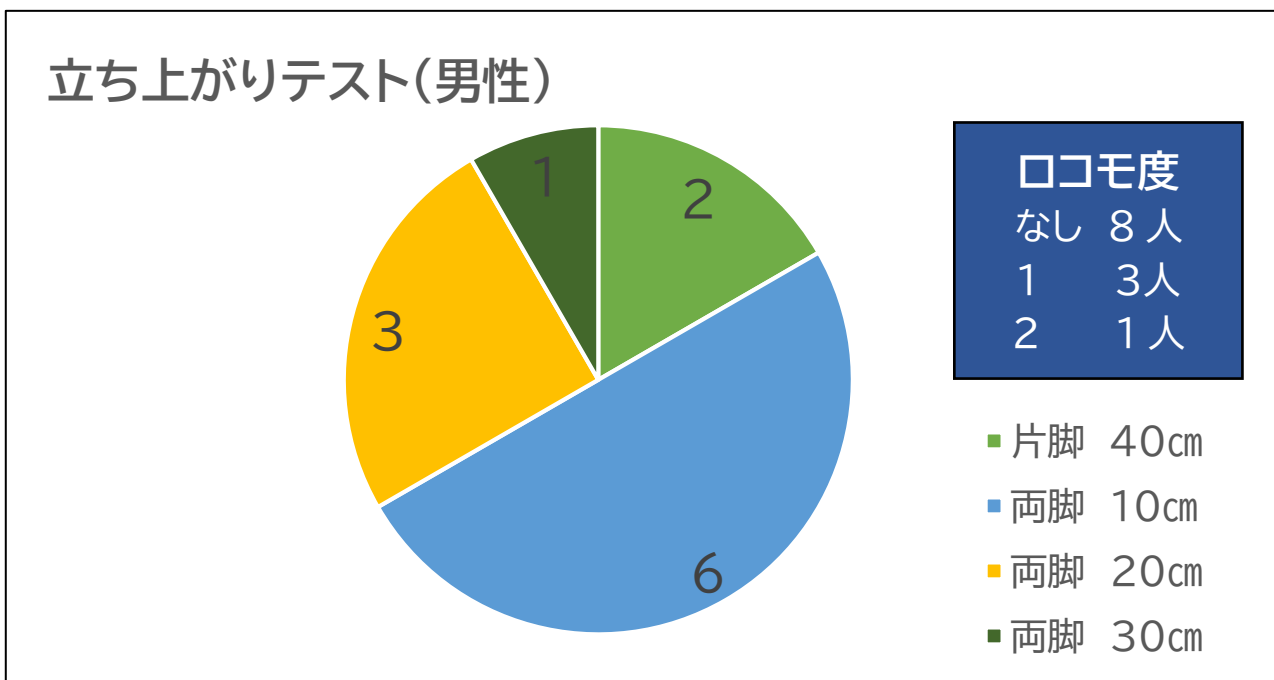
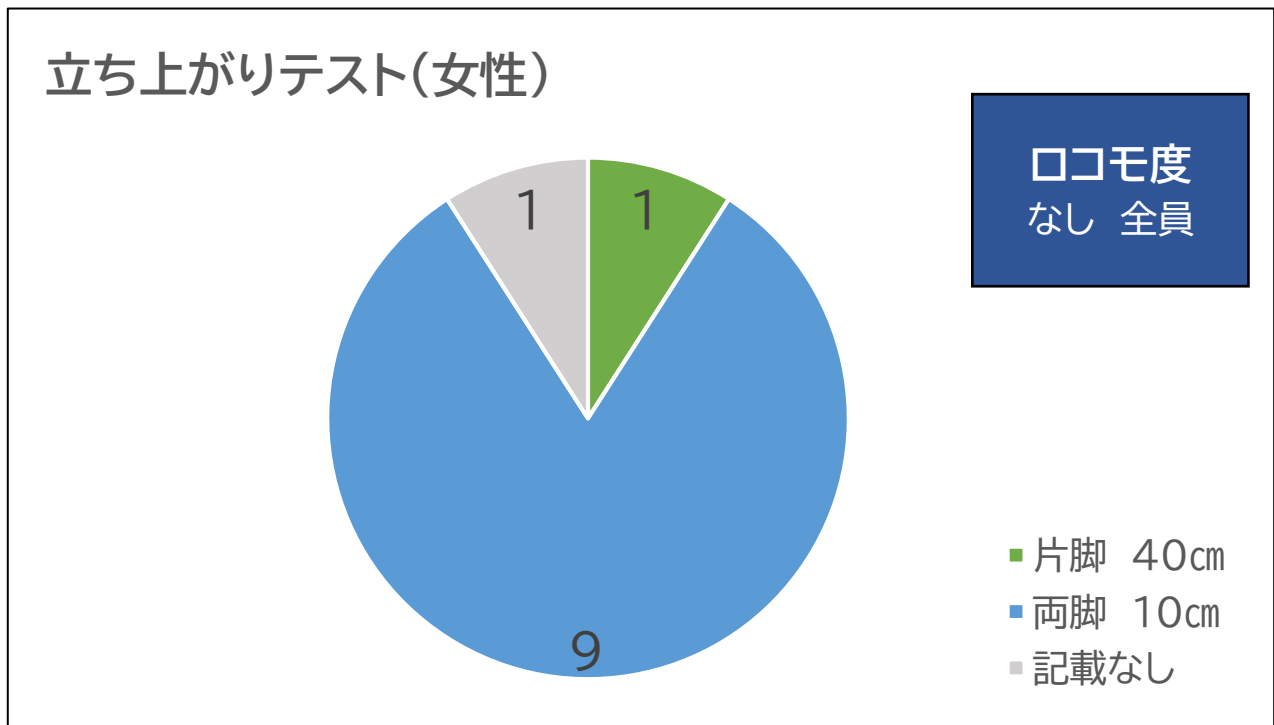
運動習慣(全体)



2. 立ち上がりテスト

脚の筋力と関係している。「平地を安定して歩く」ためには片脚 40 cmが可能だと良い。「ジョギングなどの軽い運動」のためには片脚 20 cmが可能だと良い。

難易度 両脚 10 cm<片脚 40 cm

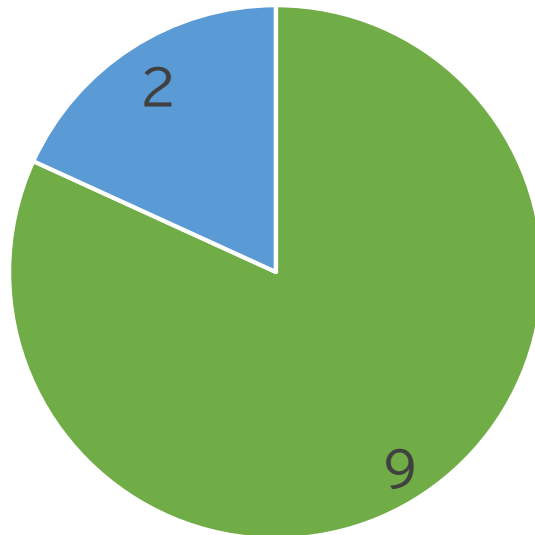


- * 女性は全員がロコモ度なし
- * 女性の「片脚 40 cm」は 60 歳代
- * 男性の「片脚 40 cm」は 60 歳代が一名、80 歳代が一名
- * 男性の「ロコモ度2(両脚 30 cm)」は 80 歳代

3. 2ステップテスト

転倒リスク・体力・歩行の安定性に関係している。数値が高いほど歩行の安定性や転倒リスク、体力が保たれている可能性が高い。

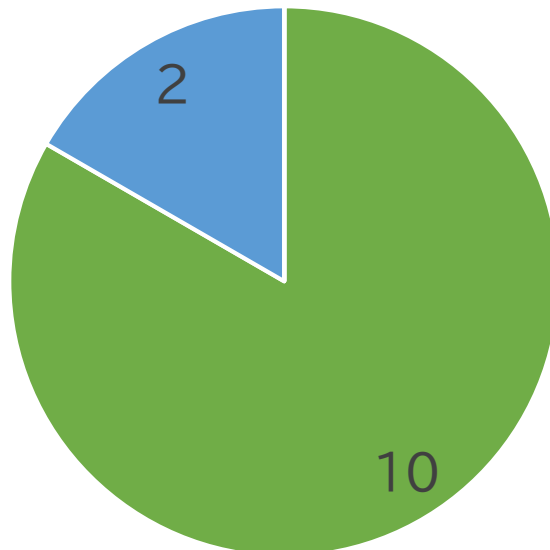
2ステップテスト(女性)



| 口口モ度 | |
|------|----|
| なし | 9人 |
| 1 | 2人 |

- 1.3以上
- 1.2~1.3未満
- 0.9~1.1未満
- 0.9未満

2ステップテスト(男性)



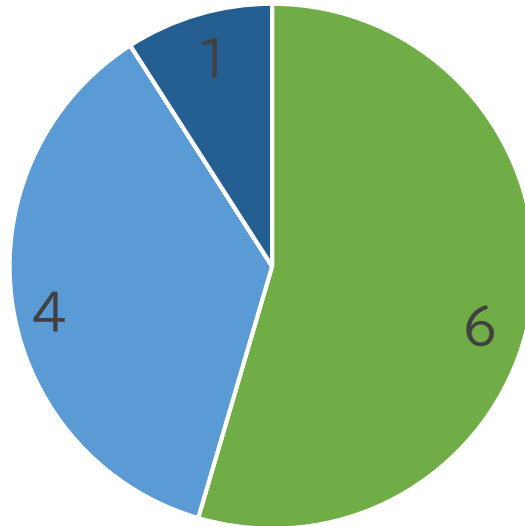
| 口口モ度 | |
|------|-----|
| なし | 10人 |
| 1 | 2人 |

- 1.3以上
- 1.2~1.3未満
- 0.9~1.1未満
- 0.9未満

4. ロコモ 25

移動機能の低下を観る。ロコモに該当しない人に比べ転倒リスクは約3倍になる。

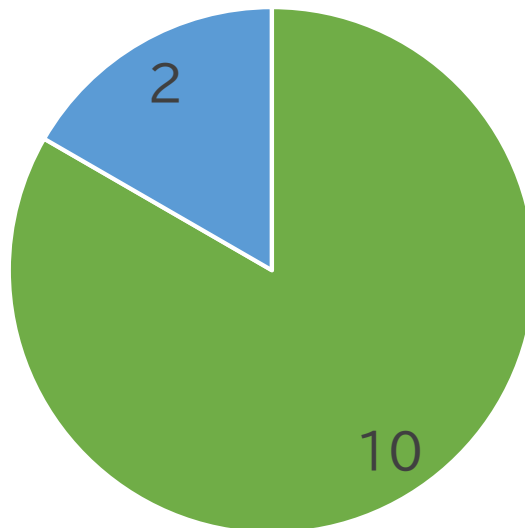
ロコモ25(女性)



ロコモ度
なし 6人
1 4人

- 7点未満
- 7点～16点未満
- 16点～24点未満
- 24点以上
- 記載なし

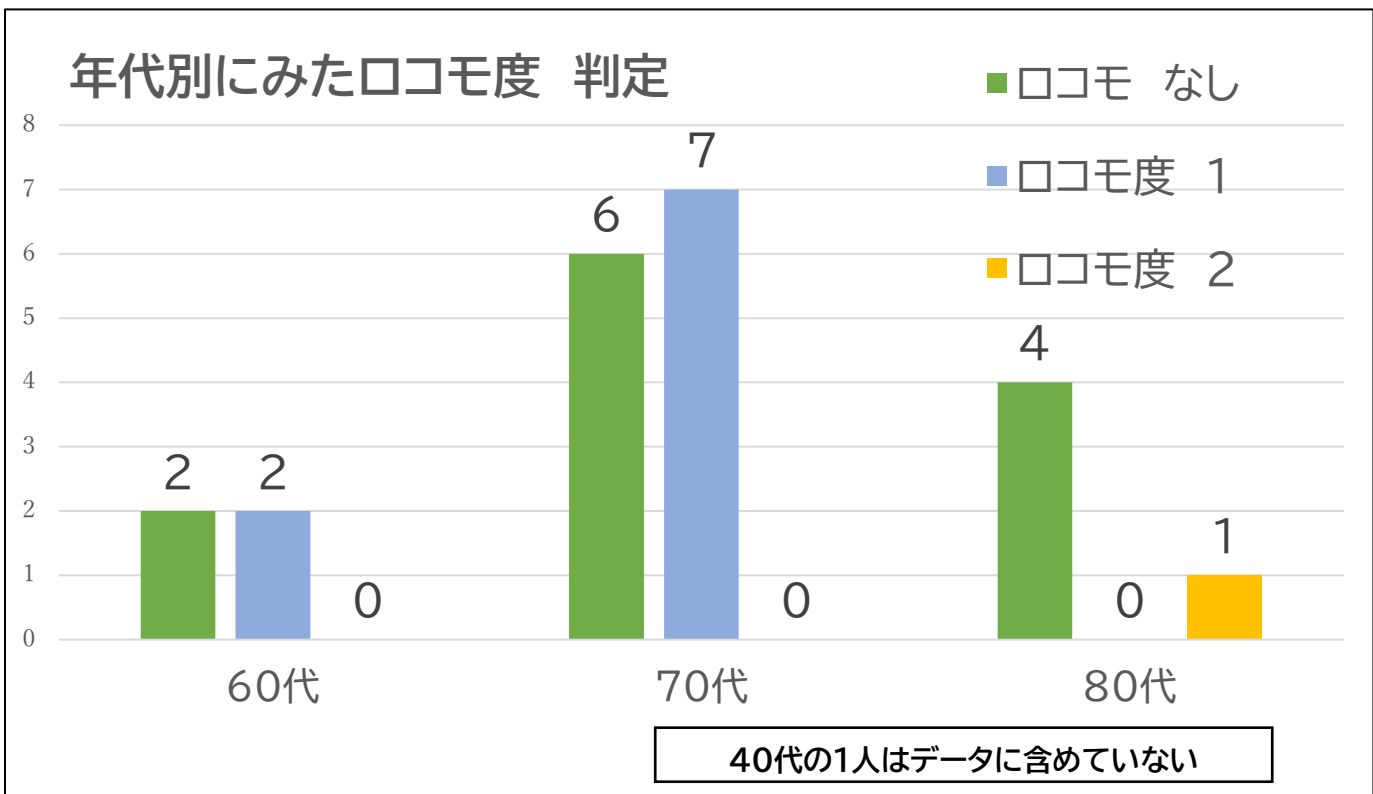
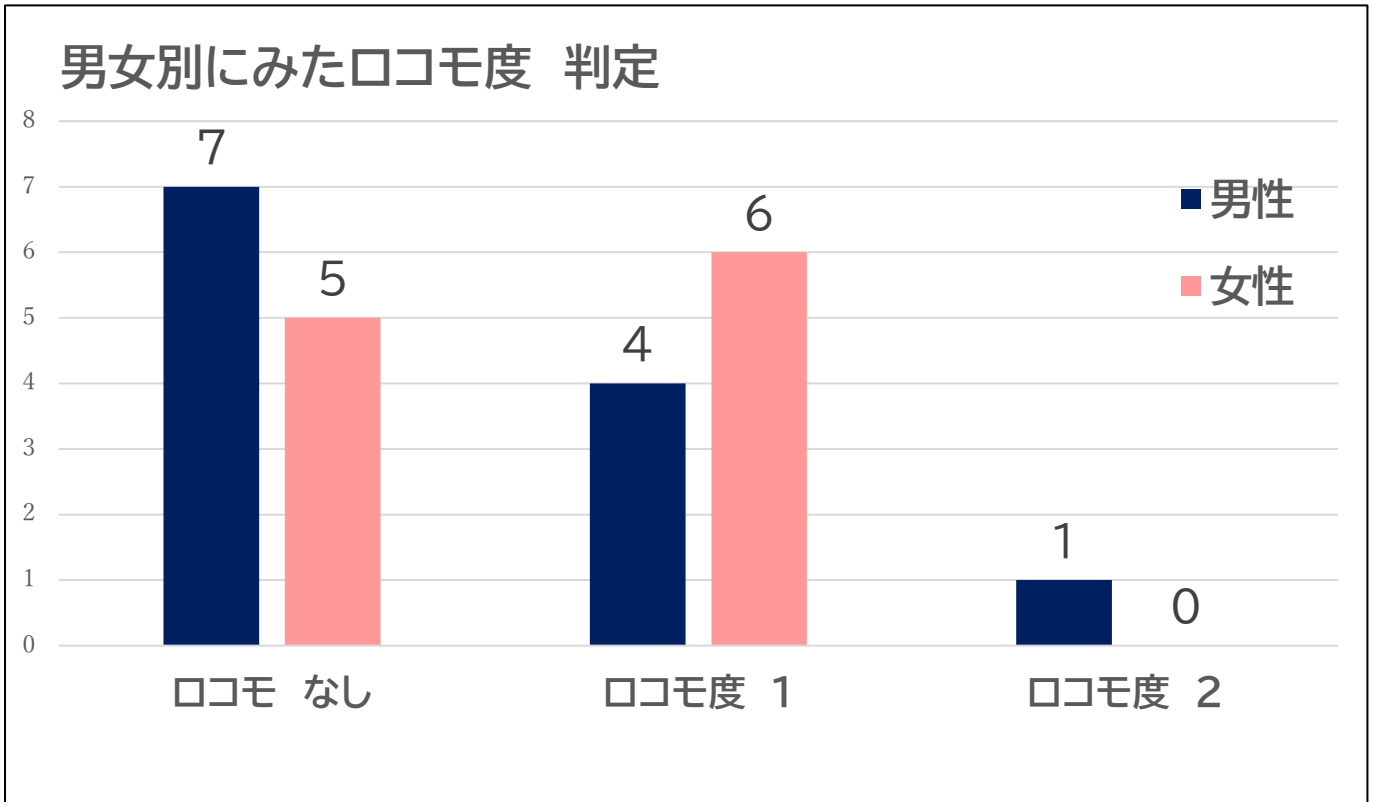
ロコモ25(男性)



ロコモ度
なし 10人
1 2人

- 7点未満
- 7点～16点未満
- 16点～24点未満
- 24点以上

5. 参加者のロコモ度



* 80 歳代の参加者は 5 名、そのうち 4 名が「ロコモなし」でした。素晴らしい！！

以上