

## 健康講座「健康長寿とロコモティブシンドローム」実施報告

### = 概要 =

【日 時】令和7年10月5日(日)午前10時～午後0時

【場 所】緑が丘地域活動センター グリンパル

【参加人数】66名（参加者38名、実行委員等（講師、包括センター含む）11名、旭川医大学生14名、神楽支所3名）

【主 催】ロコモ予防と健康づくり実行委員会

【実施目的】地域住民の健康寿命の延伸に向けた取り組みとして、旭川医科大学、地域包括支援センター、地域団体等とのネットワークを構築し、地域での健康意識の醸成を目的に実施する。

#### 【実施内容】

- (1) 講義「最新の知見からわかるロコモティブシンドロームの予防と対策」  
講師 旭川医科大学病院リハビリテーション部 理学療法士 高山 拓也 氏
- (2) ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）
- (3) 健康チェック（血管年齢測定・ベジチェック・AGEsセンサ、健康相談・血圧測定、握力・棒反応測定）
- (4) 予防運動「ロコトレ」

### = 当日の様子 =



大西会長挨拶



座学講義



立ち上がりテスト



2ステップテスト



ロコモ25



血管年齢測定ほか（明治安田）



健康相談・血圧測定



握力・棒反応測定



ロコトレ

# 2025 年度ロコモ事業における参加者データのまとめと考察

2025.11.20

## 1. データ内容および件数（データ欠損数） 参加者：38名（うち未提出2名）

|     | 年齢 | 性別 | 運動習慣 | 立ち上がり | ステップ値 | ロコモ25 |    | 握力 | 棒反応 |
|-----|----|----|------|-------|-------|-------|----|----|-----|
| n   | 34 | 36 | 32   |       | 35    | 35    | 33 |    | 33  |
| 欠損数 | 2  | 0  | 4    |       | 1     | 1     | 3  |    | 3   |

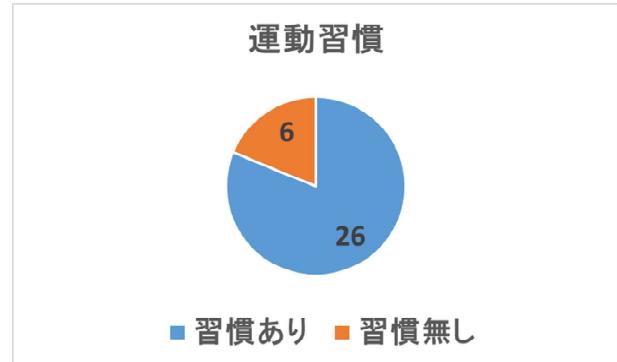
当日は会場整理に課題があったものの、ほとんどの参加者が各ブースを回ることができたと考える。質問紙において、数名に空欄が見られた。

## 2. 参加者の属性、運動習慣の有無

性別：男性 11名、女性 25名

年齢：73.9(±4.4)歳

8割以上が日常的な運動習慣ありと回答。健康への関心度が高い集団と考えられる。



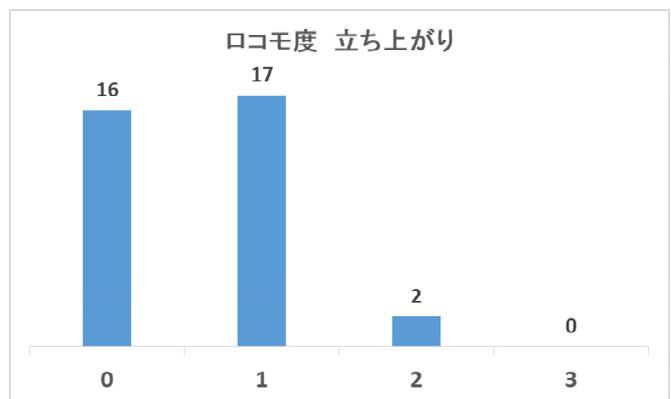
## 3. ロコモ度 ※立ち上がり・ステップ値は35名、ロコモ25は33名のデータより

①立ち上がりテストは、

“ロコモ該当無し = 0”の方、“ロコモ 1”が多数。

⇒ 下肢筋力は保たれている方が多いが、

半数は片脚での立ち上がりが困難な状態。

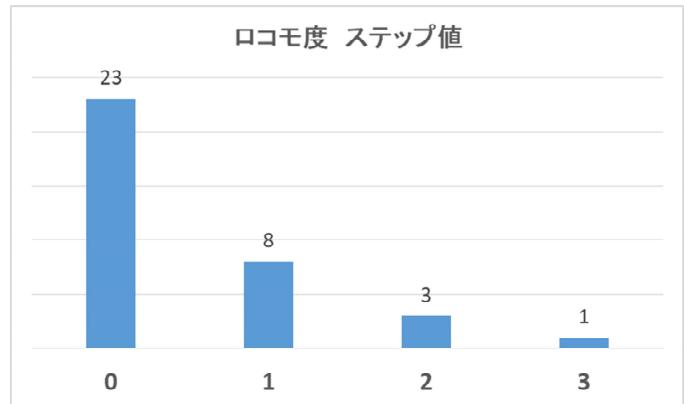


②ステップ値は、

6割以上の参加者が“ロコモ該当無し=0”

⇒ 立位バランス反応良好な方が多い一方、

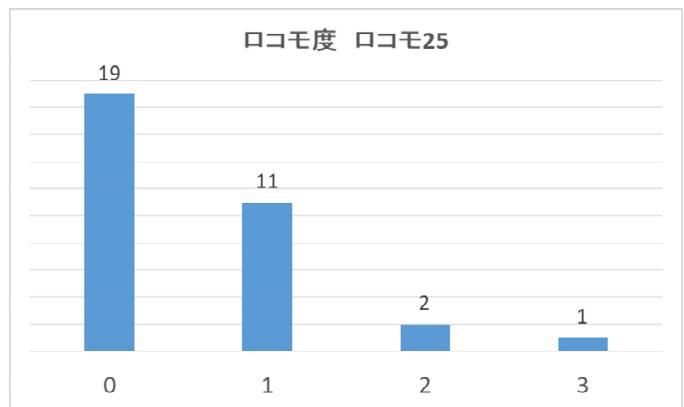
“ロコモ2”以上が4名と要注意の方も。



③ロコモ25からは、

低リスクの方が多い結果が確認された。

⇒ “ロコモ2”以上が3名と要注意の方も。



<総合所見>

複数項目でロコモ2以上該当が2名、ロコモ25で3該当者（運動項目非実施）が1名

と、ハイリスク者が数名確認された。今後、地域活動につながることが望ましい。

#### 4. 総括と次年度に向けて

日常的な運動習慣もあり、運動器機能は比較的良好な状態にある者が多い集団であった。

ロコモ25は概ね年齢分布通りの結果であり、要注意の方は少数と判断できる。

⇒ 参加者の多くは、既にロコモティブシンдром予防ができている。

ステップテストでロコモ3該当者は、ロコモ25からも生活上の課題多く、握力も低値

⇒ このような事例が地域包括支援センターや地域活動とつながると最良か。

⇒ 次年度に向けて、フレイルチェックなど事業内容の再考も一案か。