

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 | 33 |
| 欠損数 | 2 | 0 | 4 | | 1 | 1 | 3 | | 3 | 3 |

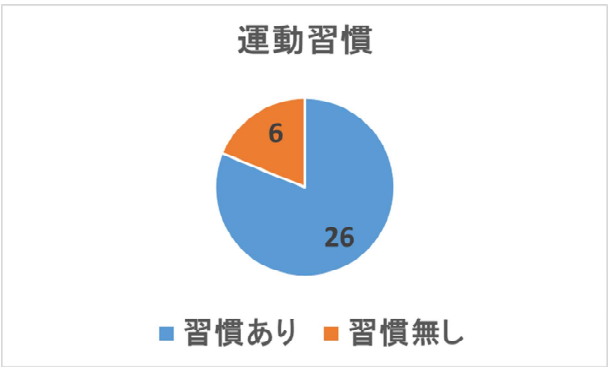
当日は会場整理に課題があったものの、ほとんどの参加者が各ブースを回ることができた
と考える。質問紙において、数名に空欄が見られた。

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。



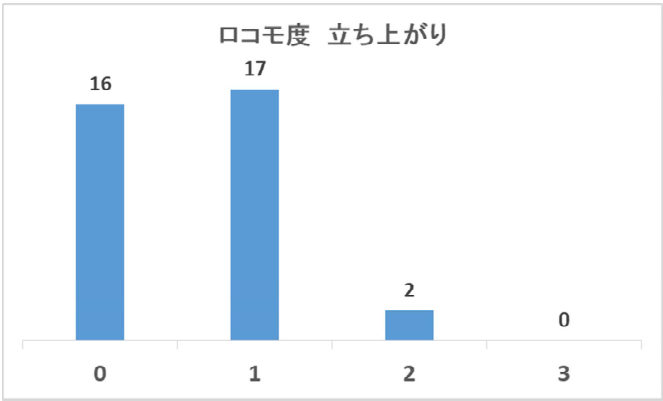
3. ロコモ度 ※立ち上がり・ステップ値は 35 名、ロコモ 25 は 33 名のデータより

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。

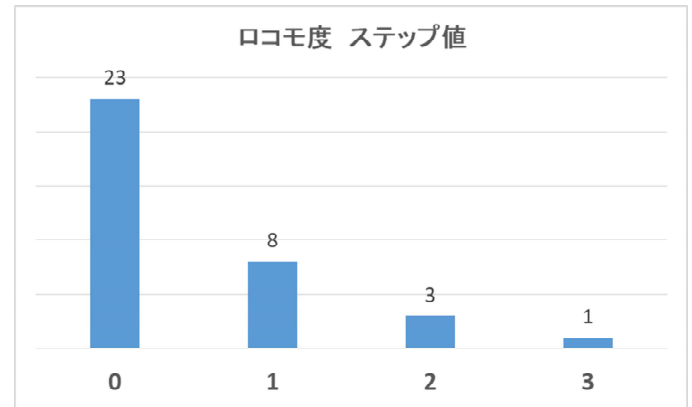


②ステップ値は、

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、

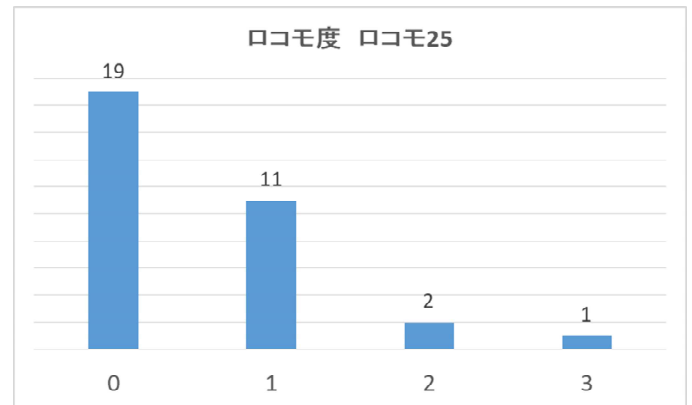
“ロコモ 2”以上が 4 名と要注意の方も。



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を望ましい。

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ドローム予防ができている。

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。