

# 健康イベントでの活動ーロコモを知ろうー

経営学部 石倉ゼミナール

## 1.活動内容

日時：2022年10月7日（金），8日（土）．2023年5月20日（土），21日（日）

場所：イオンモール浦和美園

内容：健康イベントーロコモを知ろうー

1. ロコモティブシンドロームの認知度等についてのアンケートの実施
2. ロコモ度テストの実施
  - ①立ち上がりテスト，②2ステップテスト，③ロコモ25
3. ロコモ度のフィードバック
4. ロコモ予防トレーニング
  - ①片脚立ち，②スクワット



図1. アンケート・フィードバック風景

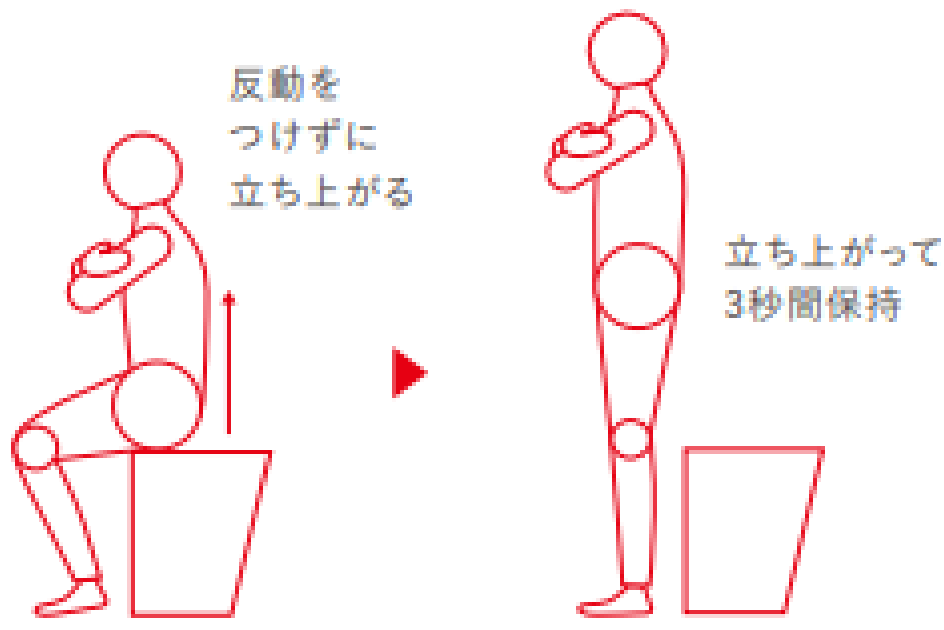
## 2.目的

・卒業論文のテーマとして、「ロコモティブシンドロームの認知度およびロコモ度テストの研究」にとりくむ一貫として、イオンモール浦和美園を訪れる人々の「ロコモティブシンドロームについての認知度を向上させること」、「自身のロコモ度を把握していただくこと」と「どのようにすればロコモティブシンドロームを防げるかについての知識向上」を目的とした。

### ロコモ度テスト①立ち上がりテスト

#### 両脚の場合

まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。



#### 片脚の場合

40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。基本姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げた方の脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。



図3. 立ち上がりテストの実際

図2. 立ち上がりテストの方法

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より

### ロコモ度テスト③ロコモ25

### ロコモ度テスト②2ステップテスト

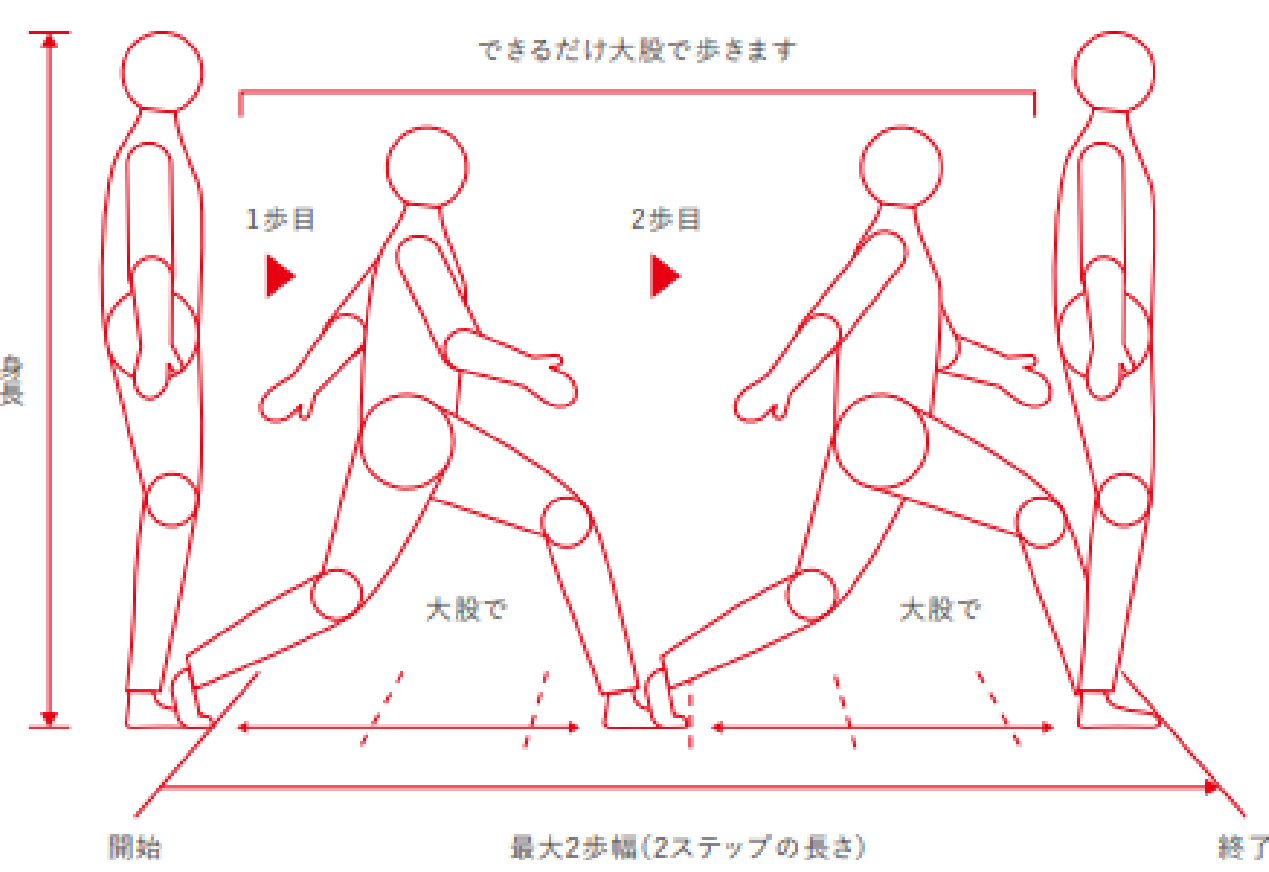


図4. ステップテストの方法



図5. ステップテストの実際

### ロコモ予防トレーニング

#### ①片脚立ち

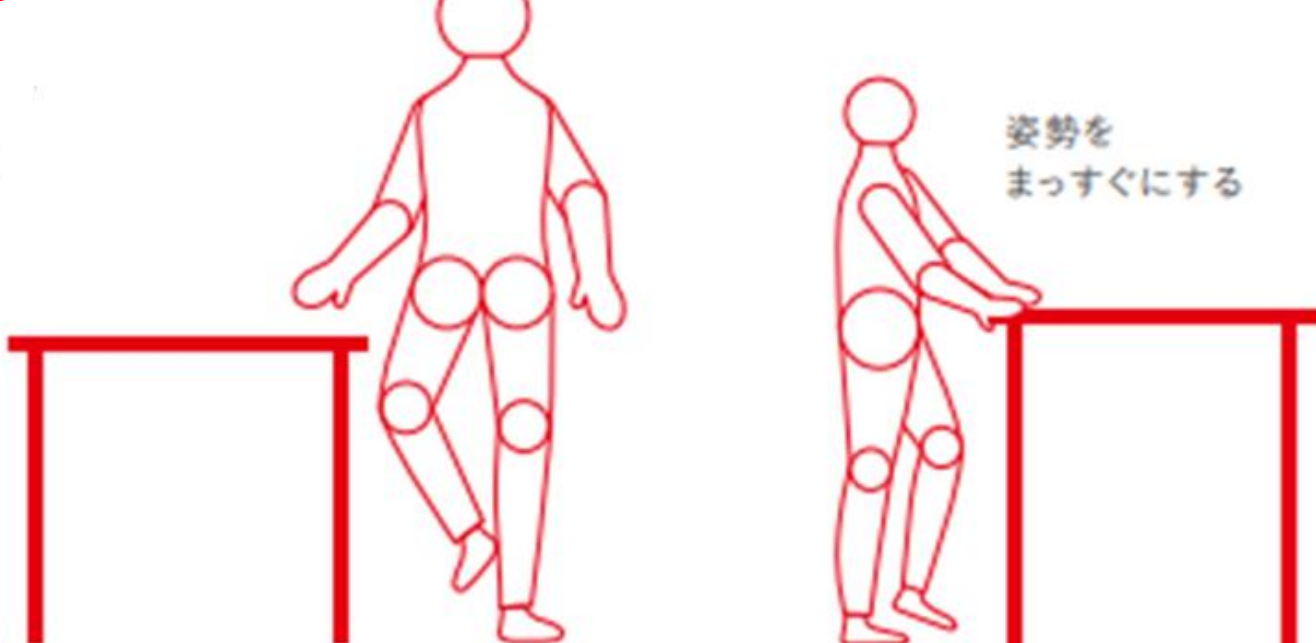


図6. ロコモ予防トレーニングの方法

#### ②スクワット



Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。
Q3	下肢(脚のつけね, 太もも, 膝, ふくらはぎ, すね, 足首, 足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。
Q4	普段の生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。
Q5	ベッドや寝床から起きたり, 横になったりするのはどの程度困難ですか。
Q6	腰掛から立ち上がるのはどの程度困難ですか。
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。
Q8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。
Q10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。
Q12	階段の昇り降りは何の程度困難ですか。
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。
Q14	外にでかけるとき, 身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。
Q16	隣・近所へ外出するのはどの程度困難ですか。
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末, 簡単なたづけなど)は, どの程度困難ですか。
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用, ふとんの上げ下ろしなど)は, どの程度困難ですか。
Q21	スポーツや踊り(ジョギング, 水泳, ゲートボール, ダンスなど)は, どの程度困難ですか。
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。
Q23	地域での活動やイベント, 行事への参加を控えていますか。
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。

図7. ロコモ25 (アンケート)





# 健康イベントでの活動—ロコモを知ろう—

経営学部 石倉ゼミナール |

## 3.学術的背景

- ・ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)とは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表す<sup>1</sup>。
- ・2019年において、要介護度別にみた介護が必要となった主な原因のうち、要支援者の場合、「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」（運動器の障害）としてまとめると全体の49.2%を占める<sup>2</sup>。
- ・厚生労働省の健康日本21（第2次）によれば、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している国民の割合の目標は、80%（令和4年時点）を掲げているものの<sup>3</sup>、平成24年17.3%<sup>3</sup>、平成27年度44.4%<sup>4</sup>であり、目標に大きく届いていない。

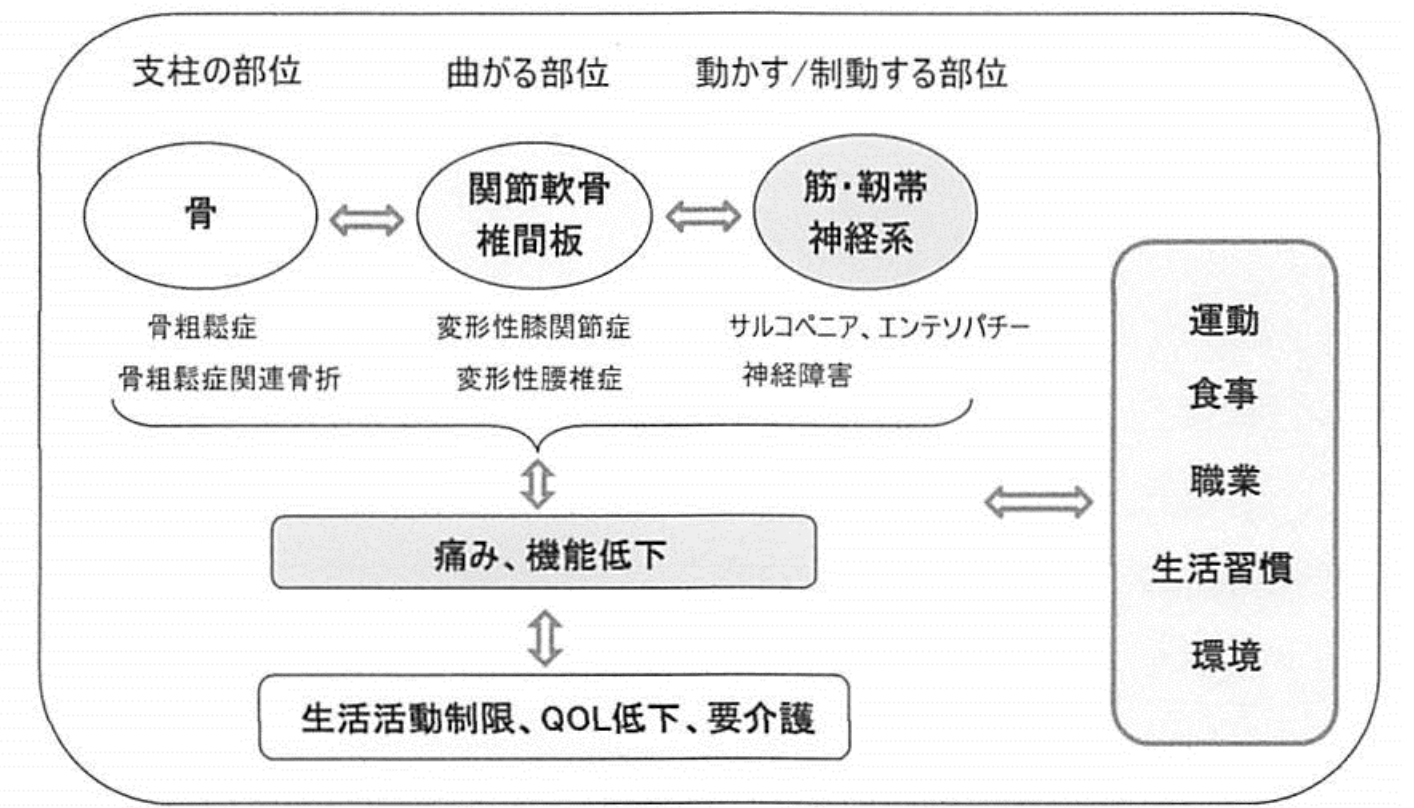


図8. ロコモティブシンドロームの構成要素

## 4.活動の様子

- ・2022年イベント参加者：10月7日58名，8日138名
- ・2023年イベント参加者：5月20日116名，21日115名



## 5.活動を終えて

- ・最初、呼び込みが大変だと感じましたが、わかりやすい言葉に変えて工夫をしました。最後は、人手が足らなくなるほど多くの人に参加してもらうことができ、達成感を得られました。
- ・このイベントを機に、1人でも多くの人が運動をする時間や機会が少しでも増えたら嬉しい。
- ・普段関わることの無い方々とイベントを通して関わる事が出来ていい経験になった。
- ・たくさんの人に来てもらって最後まで楽しく活動できました。

### イベント参加者の声♪

- ・簡単そうに見えたけど、意外と片脚で立ち上がるのが難しかった。
- ・体力の衰えを感じた。
- ・運動しなくちゃ！
- ・ロコモって知らなかったけど、気を付けようと思った。
- ・家族で挑戦しました。お父さん、頑張っ！（子供）
- ・昨年に引き続き来ました。



### 参考文献

1. 中村耕三, 日整会誌. 82 (1) : 1-2, 2008
2. 厚生労働省HP, 2019年国民生活基礎調査の概況.
3. 厚生労働省HP, 健康日本21（第2次）目標項目一覧.
4. 厚生労働省HP, 健康日本21におけるロコモティブシンドロームの取り扱いについて.

