

ロコモ度 判定結果

監修: 岩本幸英先生
九州大学名誉教授
医療法人相生会最高顧問

各テスト結果において、最も移動機能低下が進行しているロコモ度が判定結果となります。専門医への相談等にお役立てください。

1 立ち上がりテスト 下肢筋力

立ち上がった高さ(片脚は左右とも片脚で立ち上がった高さ)に☐印をつけ、判定結果に☐印をつけてください。

[測定結果]

☐ 片脚 10cm > ☐ 片脚 20cm > ☐ 片脚 30cm > ☐ 片脚 40cm > ☐ 両脚 10cm > ☐ 両脚 20cm > ☐ 両脚 30cm > ☐ 両脚 40cm

[判定結果]

- ☐ 左右とも片脚で40cmの高さから立ち上がれる 【セーフ】
☐ どちらかの片脚で40cmの高さから立ち上がれない／両脚で20cmは立ち上がれる 【ロコモ度1】
☐ 両脚で20cmの高さから立ち上がれない／両脚で30cmは立ち上がれる 【ロコモ度2】
☐ 両脚で30cmの高さから立ち上がれない 【ロコモ度3】

2 2ステップテスト 歩幅

2歩幅と身長を記入し、2ステップ値を算出して、判定結果に☐印をつけてください。

[算出結果] 2歩幅と身長を入力して「=」をクリックすると2ステップ値が自動計算されます。

2歩幅 cm ÷ 身長 cm = 2ステップ値

[判定結果]

- ☐ 1.3以上 【セーフ】
☐ 1.1以上1.3未満 【ロコモ度1】
☐ 0.9以上1.1未満 【ロコモ度2】
☐ 0.9未満 【ロコモ度3】

3 ロコモ25 身体状態・生活状況

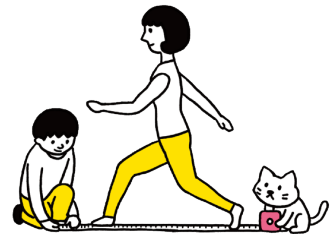
合計点を記入し、判定結果に☐印をつけてください。

[合計点]

点

[判定結果]

- ☐ 7点未満 【セーフ】
☐ 7点以上16点未満 【ロコモ度1】
☐ 16点以上24点未満 【ロコモ度2】
☐ 24点以上 【ロコモ度3】



ロコモ度の説明

ロコモ
セーフ!

移動機能の低下に
問題なし

＼セーフ!／



ロコモ度
1

移動機能の低下が
始まっている状態

筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なタンパク質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事を摂るようにしましょう。

ロコモ度
2

移動機能の低下が
進行している状態

自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性がありますので、整形外科専門医の受診をおすすめします。

ロコモ度
3

移動機能の低下が進行し、
社会参加に支障を
きたしている状態

自立した生活ができなくなるリスクが非常に高まっています。何らかの運動器疾患の治療が必要になっている可能性がありますので、整形外科専門医による診療をおすすめします。