

ロコモ 25 チェックシート

この1カ月のからだの痛みや
日常生活で困難なことを
チェックしてあなたの
ロコモ度をしらべましょう!



LET'S
CHECK!



この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きします

- | | | | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | くび
頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)が
ありますか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 痛くない | 少し痛い | 中程度痛い | かなり痛い | ひどく痛い |
| 2 | この1カ月の背中・腰・お尻のどこかに痛みが
ありますか? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 痛くない | 少し痛い | 中程度痛い | かなり痛い | ひどく痛い |
| 3 | 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? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 痛くない | 少し痛い | 中程度痛い | かなり痛い | ひどく痛い |
| 4 | ふだんの生活でからだを動かすのは、
どの程度つらいと感じますか? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | つらくない | 少しつらい | 中程度つらい | かなりつらい | ひどくつらい |

この1カ月のふだんの生活についてお聞きします

- | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5 | ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのは
どの程度ですか? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 6 | 腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 7 | 家の中を歩くのはどの程度困難ですか? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 8 | シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 9 | ズボンやパンツを着たり脱いだりするの
どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 10 | トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 11 | お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 12 | 階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 13 | 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 14 | 外に出かけるとき、身だしなみを整えるの
どの程度困難ですか。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 15 | 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下さい。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | 2~3km以上 | 1km程度 | 300m程度 | 100m程度 | 10m程度 |

16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
17	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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
18	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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
20	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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
21	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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
23	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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安

 解答数を記入してください	0点	個	1点	個	2点	個	3点	個	4点	個
 回答結果を加算してください	合計								点	

※ ロコモ 25 の設問は、日本運動器科学会 HP(<http://www.jsmr.org>)から引用

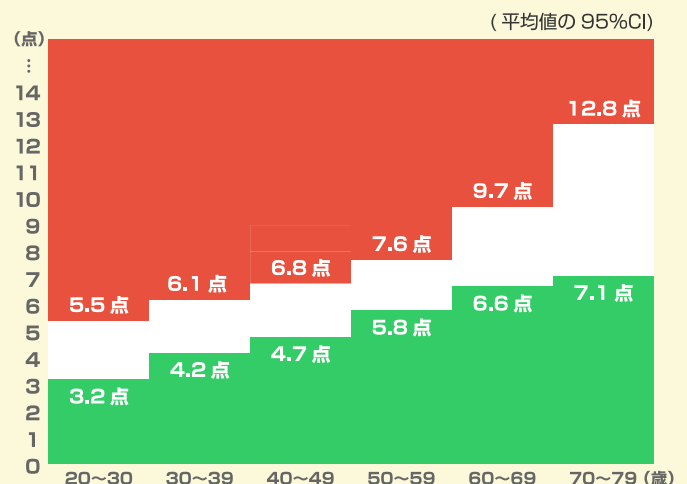
年代別ロコモ 25 点数

年代の進行とともにロコモ 25 の点数はあがっていきます。年齢があがると運動器に関する身体状況と生活状態に不自由なことが生じる可能性があることを示しています。

判定

「ロコモ 25」の合計点数が年齢相応の値(グラフの □ 部分)に入っている場合、年齢相応の身体の状態・生活状況と判定します。

 ロコモ度が高めです	 ロコモ度は年齢相応です	 ロコモ度が低めです
---	---	---



(公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2013 年度版より)

【3つのテストの総括】

ロコモ度テストで年代相応の平均に達しない場合は、現在のままの状況が続くと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

今回のテスト結果では年代相応でも、運動器能力の衰えは自分でも気がつかないうちに、ひそかに進行していきます。

油断せず、定期的にロコモ度を調べましょう。

そして、将来に備え、手軽にできるロコモ対策を始めましょう。

また、すでに足腰などに痛みや違和感がある場合には、早めに医療機関に相談しましょう。