Ⅱ．ロコモティブシンドローム

2．ロコモの判定法

Evaluation method for locomotive syndrome

大江　隆史

Takashi Ohe（手術部長）／NTT東日本関東病院

key words

ロコモティブシンドローム
ロコチェック
ロコモ度テスト
要介護者数
身体的フレイル

ロコモの判定は，「ロコモ度テスト」で行う．これは立ち上がりテストと2ステップテストという2種の運動機能テストと自記式の質問票ロコモ25の3つのテストからなる．これらに各々2段階の臨床判断値を設定し，それによりロコモの始まりである「ロコモ度1」とロコモが進行した「ロコモ度2」を判定する．これを用いたコホート研究では40歳以上の日本人のうち，「ロコモ度1」と「ロコモ度2」に該当する者は各々4,590万人と1,580万人と推計された．

はじめに

日本整形外科学会（日整会）では2010年にロコモティブシンドローム（ロコモ）かどうかを自分でチェックできるロコモーションチェック（ロコチェック）を発表し，一般の人がロコモに気付き，対策をとることを目指してきた．ロコチェックは，①片脚立ちで靴下がはけない，②家の中でつまずいたりすべったりする，③階段を上がるのに手すりが必要である，④家のやや重い仕事が困難である，⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である，⑥15分くらい続けて歩くことができない，⑦横断歩道を青信号で渡りきれない，の7項目からなっている．ロコチェックは2010年の時点での高齢者，転倒，介護に関する先行研究をすべて調査し，それらのなかから要介護と運動器障害を結び付ける項目を抽出し，それらの項目からお互いが重複せず，臨床家からみてロコモの要因となる疾患と関連しているであろうものを選ぶという手法で決めた．ロコチェックは，これに日常的に当てはまればロコモの疑いがあるとして人々の注意を喚起するものであったので，当てはまる項目数でロコモの進行度を判定できるというものではなかった．

ロコモの判定法

運動器の衰えは気付かないうちに進行し，ロコモ予防には対象をより広い年齢まで広げることが必要である．そのための運動機能検査としてふさわしいのは，その検査が加齢に伴う移動機能低下を広い年齢で検出でき，さらに介護に繋がる可能性と関連しているものであろう．これまでの先行研究からは，移動に関する運動機能として下肢筋力と歩行速度が挙がった．下肢筋力の検査法として，総合的な立ち上がるための下肢筋力を測定する立ち上がりテストを採用した．歩行速度を直接測定するには広い場所と測定者が必要で，自分一人で測定するのは困難である．高齢者の歩行速度が低下する場合，歩調は変化せず歩幅が低下することもよく知られている．そこで歩行速度の代わりに歩幅を測定する2（ツー）ステップテストを採用した．2013年，日整会はこれらに身体状態や生活状況に

SAMPLE

Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.