

# 「ロコモ」を防ごう!

～年代別にロコモの危険度をチェック～

ロコモは、脳卒中と並んで要支援・要介護になる主要因。日本整形外科学会は、将来ロコモになる可能性を判定する「ロコモ度テスト」を作り、若いうちから運動習慣を身につけるよう呼びかけています。

## ロコモのリスクは20代から始まっている

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨や関節、筋肉など体を動かす「運動器」の障害により、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態で、要介護になっていたり、要介護になるリスクが高まっている状態をいいます。

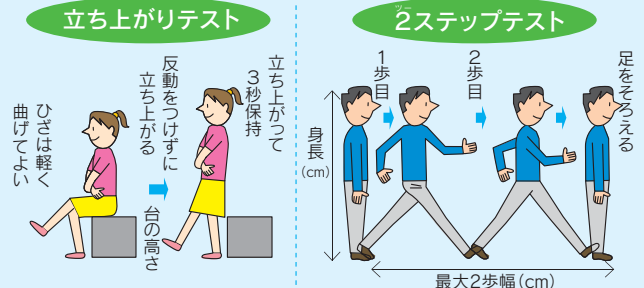
初期症状は40代から始まる人が多いのですが、運動機能は20代、30代から徐々に衰えていきます。若いうちからロコモを予防することが大切です。

## 「ロコモ度」を知り、将来に備えて対策を!

「ロコモ度テスト」は、下肢筋力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「2ステップテスト」、身体状態や生活状況を25の質問で調べる「ロコモ25」の3つで行います。結果を同年代の平均的な数値と比べ、1つでも基準に達していないと「将来、ロコモになる可能性が高い」と判定します。

いつまでも自分の足で歩けるよう、定期的に自分の「ロコモ度」を調べ、運動習慣や生活習慣の改善に活かしましょう。

## ●「ロコモ度テスト」と年代別の目安の値



片脚で立ち上がれる台の高さ  
→低いほどよい

年齢	男性	女性
20～29歳	20cm	30cm
30～39歳	30cm	40cm
40～49歳	40cm	40cm
50～59歳	40cm	40cm
60～69歳	40cm	40cm
*70歳～	10cm	10cm

最大2歩幅(cm) ÷ 身長(cm)  
→大きいほどよい

年齢	男性	女性
20～29歳	1.64～1.73	1.56～1.68
30～39歳	1.61～1.68	1.51～1.58
40～49歳	1.54～1.62	1.49～1.57
50～59歳	1.56～1.61	1.48～1.55
60～69歳	1.53～1.58	1.45～1.52
70歳～	1.42～1.52	1.36～1.48

※70歳以上は両脚で測定。

「ロコモ度テスト」の詳細やロコモを防ぐ運動などがわかります!

日本整形外科学会公認ロコモ予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>

## 第43回 事業所対抗軟式野球大会

当健保組合ホームページに野球大会の写真・試合結果を掲載しています!

6月30日・7月7日に開催された事業所対抗軟式野球大会の全試合の写真、優勝チーム代表者・受賞者の写真とコメントなどを掲載しています。写真のダウンロードもできますので、ぜひアクセスしてご覧ください。

玩具人形健康保険組合HP <http://www.gangukenpo.or.jp/>



## KENPO 掲示板

次の事業所を削除しました。

公告番号	事業所名	削除年月日	所在地
第1451号	(株)寺井商店	25. 6. 1	東京都台東区
第1452号	サンソウ(有)	25. 3.31	東京都足立区