

ロコモ予防運動ー北坂戸にぎわいサロン10周年記念事業ー

1.活動内容

経営学部 石倉ゼミナール | ・ II

日時：2024年7月7日（日）
 場所：北坂戸にぎわいサロン
 内容：ロコモ予防運動

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. ロコモ予防運動
 - ①片脚立ち, ②スクワット

※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、北坂戸にぎわいサロン10周年記念事業に訪れた人々にロコモ予防運動を実施した。最初に、ロコモティブシンドロームについての認知度や自身のロコモ度を把握していただくことを目的にロコモ度テストを実施した。その後、ロコモティブシンドローム予防のための簡単な運動を参加者全員で実践した。

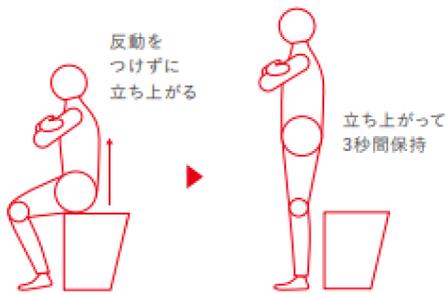


図1. アンケート風景

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



図3. 立ち上がりテストの実際

ロコモ度テスト②2ステップテスト

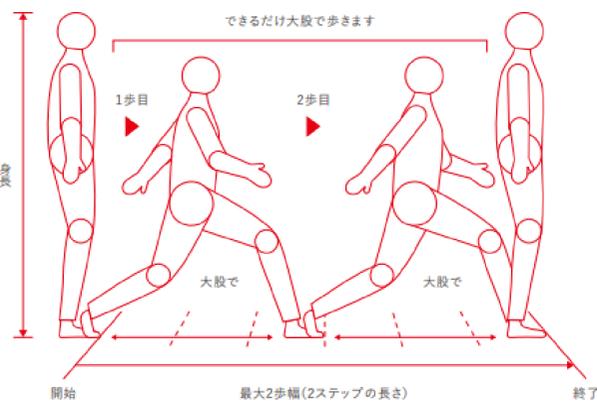


図4. ステップテストの方法



図5. ステップテストの実際

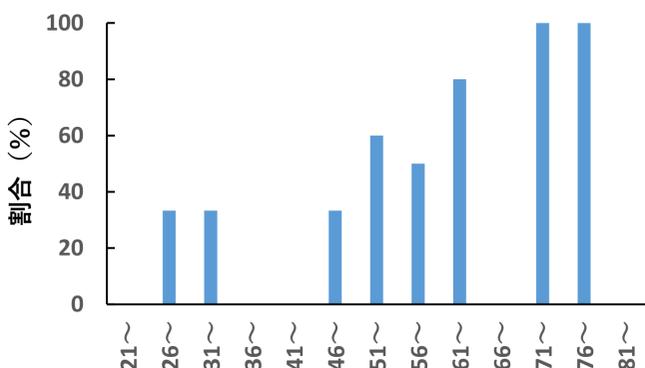
ロコモ度テスト③ロコモ25

- | | |
|-----|---|
| Q1 | 頰・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 | 階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。 |
| 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・近所に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、簡単なたづねなど)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。 |

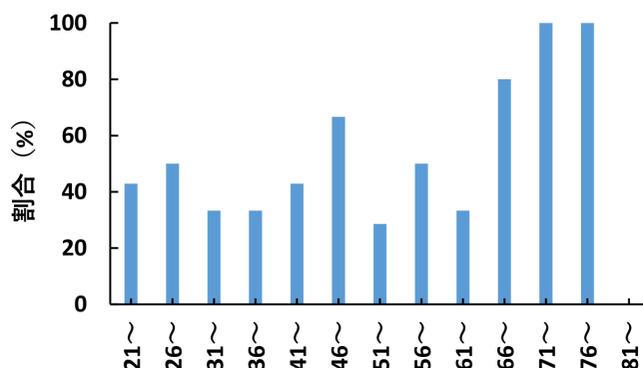
図7. ロコモ25 (アンケート)

参考(過去の測定結果) 2022年@イオンモール浦和美園

男性のロコモ度1+2+3 (総合)



女性ロコモ度1+2+3 (総合)



男性の45%, 女性の48%がロコモティブシンドロームであった

図6. 年代別ロコモティブシンドロームの割合

ロコモ予防運動ー北坂戸にぎわいサロン10周年記念事業ー

経営学部 石倉ゼミナール | ・ II

ロコモ予防運動

①片脚立ち

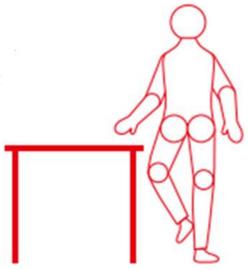


図8. 片脚立ち運動の実際

②スクワット

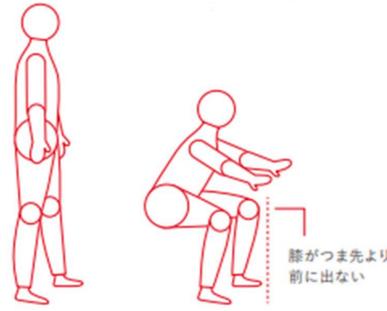


図9. スクワット運動の実際

4.活動の様子 イベント参加者：31名



5.活動を終えて

・今回の健康イベントに参加した感想は、とにかく大変でしたが良い経験になりました。私は相手に説明するのが苦手なのですが、どのように説明したら相手に伝わりやすいかなどを考え行動することができ私のためになったのではないかと感じました。

・このイベントに参加したことで、普段接することのない世代の方々とコミュニケーションを取ることができ、人生経験や知識を直接学ぶ機会を得ることができました。

・足を運んでくださった方々全員が積極的に説明を聞いて自分達の所にアンケートを持ってきて、積極的にロコモ度テストを受けてくれたのでやりがいと嬉しかった。

イベント参加者の声♪

・歩き方立ち上がり方がためになりました。たまに家で思い出しながらやっています。これからも今回のようなためになる講座をやってほしいです。

・最初の動きはできたけれど、後のほうでやったものは難しかった。普段しない動きなので、やらなくてはいけないのかなと思いました。

