社会福祉法人
横浜市福祉サービス協会
http://www.hama-wel.or.jp

訪問看護ステーション金沢　リハビリ通信

発行人：佐藤真理子（作業療法士）

令和７年
12月号



12 月になり、厳しい寒さになってきましたね。
皆様いかがお過ごしでしょうか。2025 年も残すところあと僅かです。
皆様にとってどのような１年だったでしょうか。
　今年ラストの今月号では「ロコモティブシンドローム」についてまとめました。
皆様の健康の小さなきっかけになると嬉しく思います。



今月の特集　「ロコモティブシンドローム」

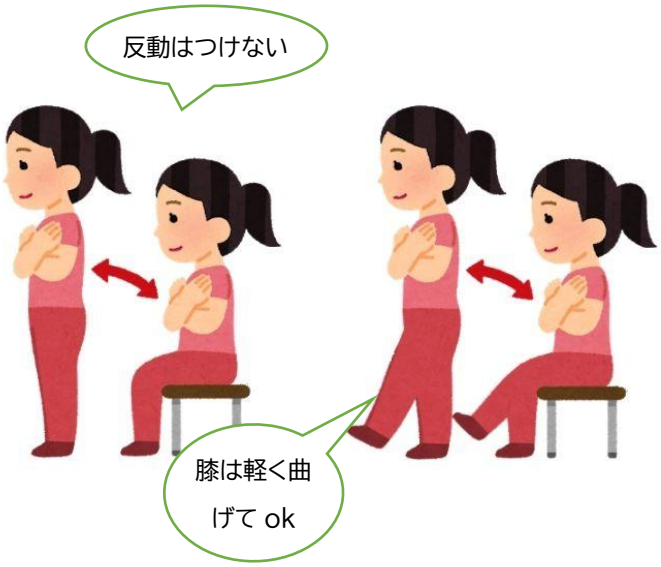
●厚生省も注目！ロコモとは



ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは
英語の「移動」を意味する「locomotion」
「移動能力がある」を意味する「locomotive」から作られた造語です。
　骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

やってみよう！　２種類の「ロコモ度テスト」

移動機能を核にするためのテストで、下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」
歩幅を調べる「2 ステップテスト」体の状態や生活状況を調べる「ロコモ25」があります。
ロコモ度テストには「ロコモ１」「ロコモ2」という評価があります。これは将来歩けなくなったり転びやすくなったりしないために体の動きをチェックするものです。大切なのはロコモ 1 やロコモ2にならないこと。
つまり「いつまでも自分の足で歩ける体を保つこと」が目的です。



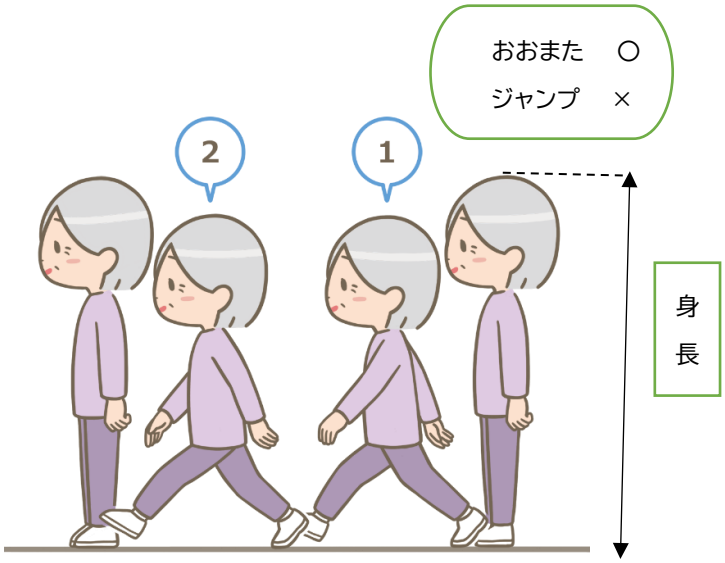
立ち上がりテスト

40cm の台から両足で立ち上がります。
→ できない人はロコモ度２
どちらかの片足で 40cm から立ち上がります
→ できない人はロコモ度１

２ステップテスト

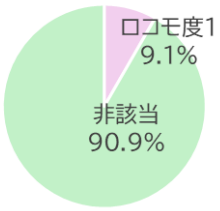
両足のつま先をそろえて
スタートラインに立ち、
できる限りの大股で２歩歩きます。

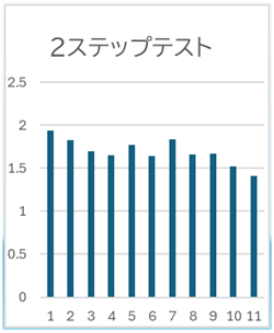
２歩分の歩幅を図り
計算式で２ステップ幅を算出します。
２歩幅(cm)÷身長(cm)＝２ステップ値
1.3 未満だとロコモ度１
1.1 未満だとロコモ度２



結果発表～!!　当事務所のロコモテスト結果

立ち上がりテスト
片足





当事務所の情報
（看護師７名リハ職４名）
人数　11 名
平均年齢 43.3 歳
男女比　２：９



立ち上がりテスト
　両足　：100%非該当
片足立　：9.1%ロコモ度１　90.9%非該当
２ステップテスト　100%非該当

今回は『ロコモ度テスト』を初めて行いました。
検査項目が少なく、手軽に取り組むことができ、結果を算出することも難しくありませんでした。当事務所のスタッフ間では、検査場面では楽しく盛り上がりました。
結果から分かったことは当事務所のスタッフは、運動の意識が高く、ロコモ度は低値となりました。
ロコモ度 1 のスタッフには、「成人を対象にした運動プログラム」をお渡ししています。これは厚生労働省ホームページにのっていますので、興味のある方はご覧になってみてはいかがでしょうか。

★ 訪問リハビリ空き状況 ★
◎：空きあり　○：時間要相談　ー：満員

月	火	水	木	金
◎	○	○	◎	○
○	◎	○	○	○

●訪問時間の相談は可能です。是非ご連絡下さい♪

営業日　月曜日～金曜日
営業時間　午前８時 45 分～午後５時 15 分
休業日　土日祝日・年末年始

問い合わせ
〒 236-0021
横浜市金沢区泥亀 1-17-15
大西第３ビル 2F
☎ 045（780）3757