

整形外科学会が「ロコモ度テスト」発表 年代別に危険性評価

日本整形外科学会（岩本幸英理事長）は 5 月 27 日、高齢者だけでなく若い世代からロコモ（ロコモティブシンドローム：運動器障害）の予防を推進するため、将来ロコモになる危険性を年代別に評価する「ロコモ度テスト」を新たに作成したと発表した。

ロコモ度テストは、① 下肢筋力やバランス能力などをみる「立ち上がりテスト」、② 歩幅を測定する「2 ステップテスト」、③ 25 のチェック項目で身体状態・生活状況を自己評価する「ロコモ 25」—の 3 つを行い、年代別平均値と比較してロコモになる危険

性を判定するもの。

同日会見した岩本氏は、「ロコモ予防のために運動習慣をつければメタボの解決にもつながる」とコメント。テストの作成に携わった石橋英明氏（同学会ロコモチャレンジ！ 推進協議会委員）は、「プライマリケアの先生方の間ではロコモの認知度がまだ低い。内科系学会と連携し、広めていきたい」と、ロコモの普及・啓発に意欲を示した。

（日本医事新報・No. 4650 2013 年 6 月 8 日）