

あなたの
ロコモ度が
わかる！

知らないうちに衰えている！運動機能をチェック 「ロコモ度テストツール」発売

—日本整形外科学会が提唱したロコモティブシンドロームの進行状況を測れる—

医療・福祉・健康分野の機器、材料を開発・製造・販売するアルケア株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)は、運動器の衰えや障害により要介護リスクが高まるロコモティブシンドローム(以下、ロコモ※1)の段階を判断するための「ロコモ度テストツール」を6月1日より発売します。発売するツールは、「立ち上がりテストボックス」と「2(ツー)ステップテストシート」の2商品。これは、日本整形外科学会が策定したロコモの臨床判断基準「ロコモ度※2」を簡単・正確に知ることが出来る商品です。



＜立ち上がりテストボックス＞



＜2ステップテストシート＞

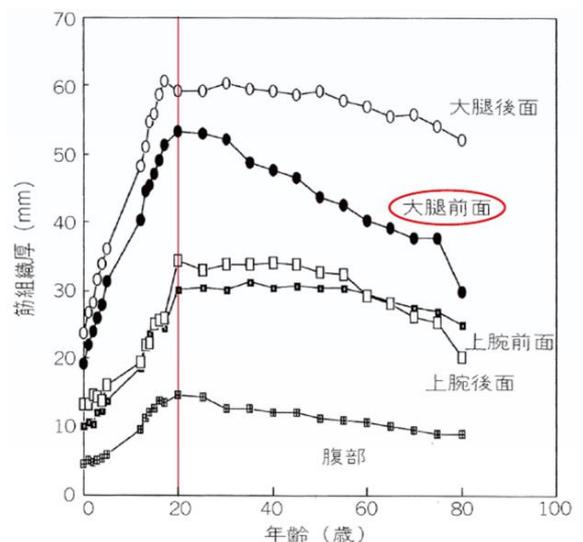
※1 ロコモ:運動器の衰えや障害により移動機能の低下をきたし、要介護になるリスクの高い状態になること。日本整形外科学会が H19 年より提唱

※2 ロコモの進行状況を「ロコモ度 1(移動機能の低下が始まっている段階)」、「ロコモ度 2(移動機能の低下が進行している段階)」と判定する。臨床判断値は、日本整形外科学会が H27 年策定

■ 20代から知らないうちに衰えている?! 早めの段階で自身の運動機能を知ることが大切

ロコモとは、足腰などの運動器の衰えや障害により移動機能の低下をきたした状態のことを指し、進行すると要介護になるリスクが高まります。要介護等の原因の1位は「運動器の障害」であり、特に高齢者においてロコモ予防への注目が高まっています。

一方、ロコモは高齢者だけの問題ではありません。移動能力に重要な下肢の筋肉において、上肢と比較すると、下肢の特に大腿前面においてその低下が著しく、20歳代をピークに年間1%程度低下すると多くの研究によって報告されています。「まだ若いから大丈夫」「元気に生活できている」と思っている人も、衰えは本人の自覚なく進んでいることもあります。誰もがロコモの状態を簡単に知ることができ、早い段階から予防・改善に取り組める様、アルケアはロコモの専門である整形外科をはじめ、若年・中年層の方も定期的に訪れる人間ドック等の健診施設へも、ロコモ度テストが普及することを目指しています。



筋組織厚の発育および加齢変化

(Abe et al. 1995) 安部孝, 福永哲夫:「日本人の体脂肪と筋肉分布」杏林書院, 1995年

■ 何歳でも気づきさえすれば、改善は可能 ～神奈川県 大磯町での取り組み例～

自らのロコモの状態を知る場が確立されていないため、ロコモ度テストを経験したことのある人はごくわずかだと思われます。しかし、要介護状態になる原因の第1位である「運動器」の状態を、誰もがより手軽に把握できるようにすることは、高齢化が加速する日本においては特に大きな意味があります。

神奈川県の大磯町では、H27年度より全国に先駆けてロコモ度テストを特定健診の場(国保集団健診)に導入しました。メタボを診る特定健診の場で、ロコモ健診も実施した513名のデータによると、メタボに該当した方が約2割であったのに対し、全体の約6割の方がロコモに該当する結果となりました※3。また、ロコモリスクの高い方を対象に約半年にわたって開催された介護予防教室(N=69/平均年齢71.3±4.8歳)では、6ヶ月後の下肢筋力は実に87%の参加者が向上するという結果になりました※4。

大磯町のケースは一例ではありますが、高齢者であっても運動機能の改善は可能であることを示しています。自分の運動器の状態を知ることがきっかけとなって運動への意欲が高まれば、介護予防・機能改善への一歩に繋がると考え、自治体における取り組みなどでロコモ度テストの活用を見込んでいます。

※3 ロコモ該当者:301名(全体の58.7%)、メタボ該当者:107名(全体の20.9%)、ロコモ・メタボ該当者:77名(全体の15%)

※4 訓練機能付下肢筋力測定器『ロコモスキャン』(アルケア社製)にて下肢筋力を測定

■ 日本整形外科学会の策定した「ロコモ度」を簡単・正確に知ることができる

「ロコモ度」とは、①立ち上がりテスト(下肢筋力)、②2(ツー)ステップテスト(歩行能力)、③ロコモ25(身体状態・生活状況)の3項目からなる「ロコモ度テスト」の計測結果から、各項目における臨床判断値を用いてロコモの進行状況を「ロコモ度1」「ロコモ度2」と判定するものです。この臨床判断値とは、H27年に日本整形外科学会が策定したもので、移動機能の低下の度合いであるロコモ度を判定することで、対処の目安を明らかにすることができます。

ロコモ度テストツールは、決まった高さから立ち上がる「立ち上がりテスト」、2歩幅の長さを測る「2(ツー)ステップテスト」を実施する際に用いていただくことで、テストをより簡単・正確に行うことができます。

ロコモ度の項目と臨床判断値



* 3つのテストの臨床判断値のうち1つでも該当すれば、ロコモに該当したことになる

■商品の仕様

<立ち上がりテストボックス>

寸法：40cm箱：奥行き 350mm × 座幅 450mm × 高さ 400mm
30cm箱：奥行き 350mm × 座幅 450mm × 高さ 300mm
20cm箱：奥行き 350mm × 座幅 450mm × 高さ 200mm
10cm箱：奥行き 350mm × 座幅 450mm × 高さ 100mm

耐荷重：120 kg

販売店：全国の医療機器取扱商社

価格：メーカー希望小売価格 ¥30,000(税別)



立ち上がりテストボックス

<2ステップテストシート>

寸法：長さ 4,000mm × 幅 500mm × 厚み 1.5mm
重量：約 3.6 kg

販売店：全国の医療機器取扱商社

価格：メーカー希望小売価格 ¥40,000(税別)



2ステップテストシート

■会社概要

アルケアは高齢社会におけるエッセンシャルパートナーとなることを目指し、ウインドケア、オストミー & コンチネンスケア、ロコモティブケア、ナーシングケア、ヘルスケアの5つの視点でケア現場に貢献する事業を展開しています。

社名：アルケア株式会社

代表者：代表取締役社長 鈴木輝重

本社所在地：東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 19 階(〒130-0013)

T E L：03-5611-7800(代表) <http://www.alcare.co.jp>

創業：1955年7月

資本金：9000万円(2015年6月末現在)

売上高：137億円(2015年6月末現在)

従業員数：500名(2015年6月末現在)

事業内容：医療機器・医療用消耗材料の研究開発、製造、販売業

事業所：本社、医工学研究所(以上、東京都墨田区) 千葉工場(千葉市)、物流センター(東京都江戸川区)
営業所(札幌市、仙台市、さいたま市、東京都、横浜市、名古屋市、吹田市、広島市、福岡市)

関連会社：株式会社ザイタック(東京、大阪)