骨塩定量

ロコモ度テスト

ロコモ度1

1 どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

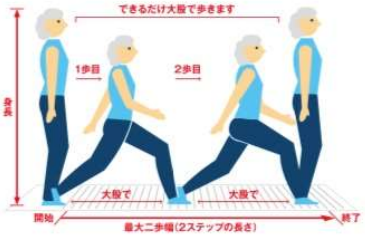
2 2ステップ値が1.3未満

3 ロコモ25の結果が7点以上

（いずれかひとつでもあてはまる場合はロコモ度1！）

「ロコモ度1」は、移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。

ロコモ度2



1 **両脚で20cmの高さから立ち上がれない**

2 **2ステップ値が1.1未満**

3 **ロコモ25の結果が16点以上**

（いずれかひとつでもあてはまる場合はロコモ度2！）

「ロコモ度2」は移動機能の低下が進行している状態です。自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。