

## 🚶 転倒チェックシート

ロコモティブシンドロームと診断される患者様の中から、さらに転倒の危険性の差し迫った、転倒ハイリスク者であるかどうかを評価する方法として、私達は「転倒チェックシート」を利用しています。これは、鳥羽研二等が平成14年度厚生労働省科学研究費補助金効果的医療技術の確立推進臨床研究事業 転倒骨折班の合同審議で、転倒ハイリスク者の早期発見の評価方法として、過去1年間の転倒歴と21項目の危険因子で構成された「転倒スコア」を作成。さらにそこから、独立した有意な危険因子として6項目を抽出し、「転倒スコア」の短縮版として作成したものが「転倒チェックシート」です。鳥羽等によると、転倒予測の有用性を検討したところ、カットオフポイント6/7点において、感度68%、特異度71%の成績が得られたとされています。

### 転倒チェックシート

|    |                      |      |  |
|----|----------------------|------|--|
| 1  | 過去1年間に<br>転んだことがある   | (5点) |  |
| 2  | 背中が丸くなって来た           | (2点) |  |
| 3  | 歩く速度が<br>遅くなって来たと思う  | (2点) |  |
| 4  | 杖を使っている              | (2点) |  |
| 5  | 毎日、5種類以上の<br>薬を飲んでいる | (2点) |  |
| 6  | 過去1年間に<br>骨折したことがある  | (2点) |  |
| 合計 |                      | 点    |  |

7点以上なら要注意!

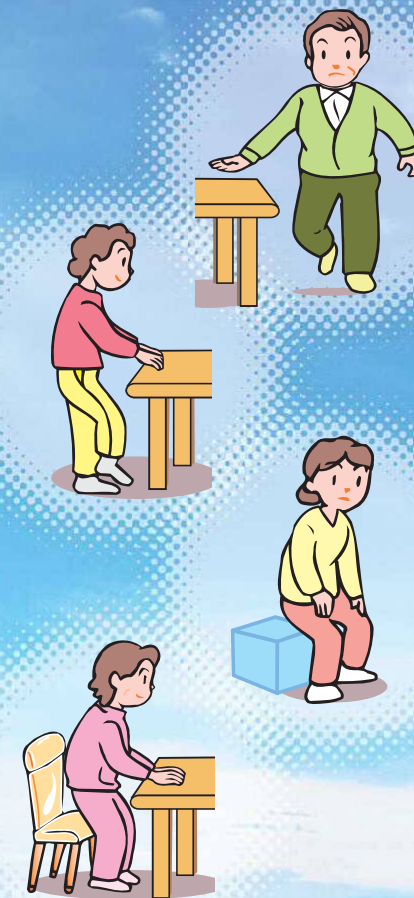
茨城県医師会  
健康スポーツ医学委員会

平成24年3月発行

茨城県医師会

寝たきりに  
ならないために

Locomotive syndrome  
ロコモティブシンドローム



健康スポーツ医学委員会

# ロコモティブシンドロームとは



日本は世界に先駆けて、平均寿命が80歳をこえる超高齢者社会を迎え、寝たきりや要介護状態になる高齢者の増加が懸念されています。その原因として、脳卒中と老衰に次いで第3位に転倒、骨折が位置付けられます。また変形性関節症の進展もその原因となっています。

この、運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態で、病名がつくほど状態が悪化しているわけではないが、すでに危険が高まっている状態を発見し、対策をとるための概念として、平成19年10月に日本整形外科学会が提唱したものが、ロコモティブシンドロームです。

ロコモティブシンドロームは、ロコモーションチェックによる自己点検法で診断を付けることが最大の特徴で、以下の7つの項目のうち**1つでも当てはまるものがあれば、ロコモティブシンドロームと診断**されます。

## ロコモーションチェック2009

(平成21年10月15日改訂)



また、頻度の高い病態としては、骨粗鬆症、下肢の変形性関節症や関節炎、脊椎の変形や変性による神経障害があげられます。

## ロコモーショントレーニング

ロコモティブシンドロームに対するトレーニング法として、平成21年4月に日本ロコモティブシンドローム研究会によって考えられたものです。その方法として以下の2つが提唱されています。

### ロコトレその1 開眼片脚立ち

床に着かない程度に片足を上げます



左右1分間ずつ、1日3回行います

支えが必要な人は

机に手や指をつけて行います



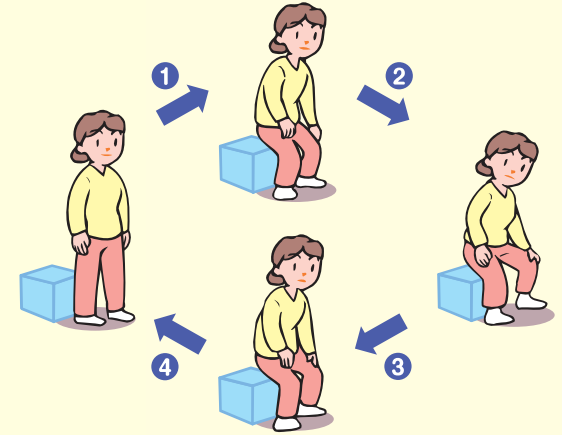
机に両手をつけて行います



指をついたただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います

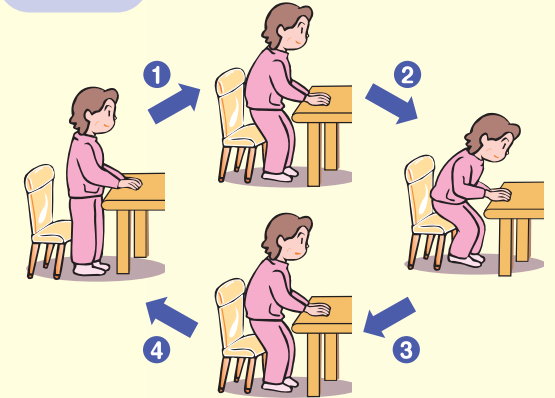
### ロコトレその2 スクワット

- ・お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は屈曲90°を超えないようにします
- ・ゆっくりと呼吸するペースで1度に5~6回、1日に3度行います



支えが必要な人は

机に手をつけて行います



スクワットができないときは

椅子に腰掛け机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

