



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。

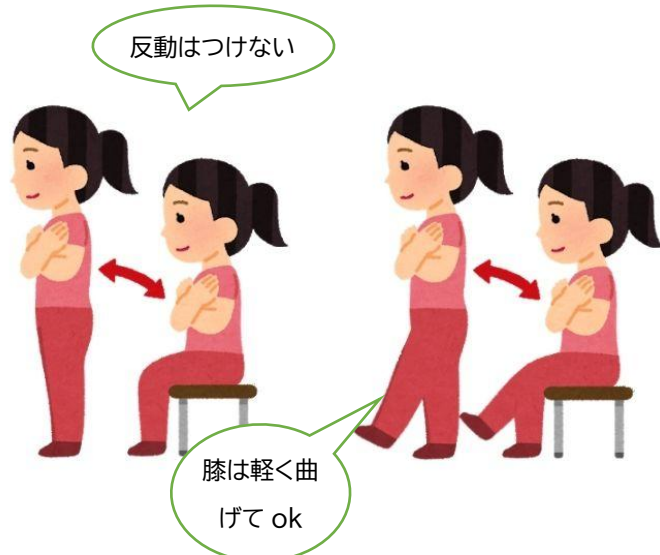
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、
自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



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

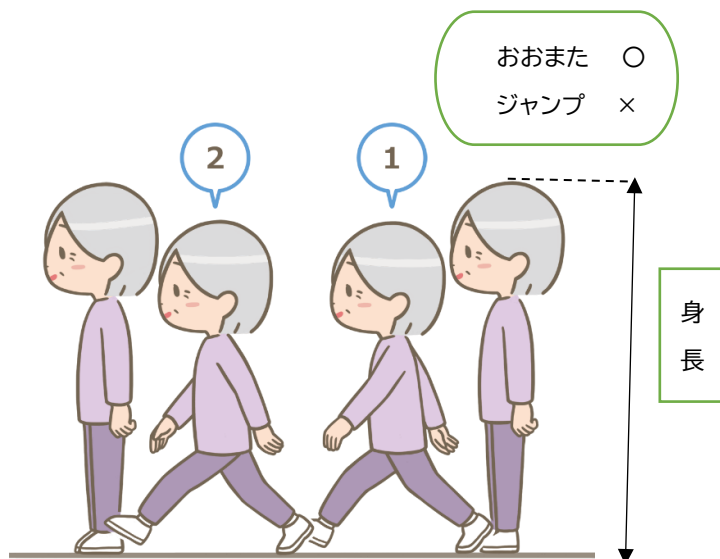
2ステップテスト

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

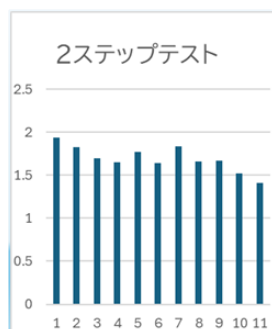
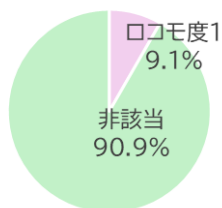
1.1未満だとロコモ度2



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
◎	○	○	◎	○
○	◎	○	○	○

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

●訪問時間の相談は可能です。是非ご連絡下さい♪

