

体力測定が新しくなります!!

10年後の元気を維持するために、「**ロコモ度テスト**」を加えました。

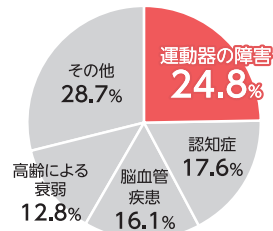
ロコモとは

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム**」= **ロコモ**といいます。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を「運動器」といい、骨・関節・筋肉・神経などで成り立っています。運動器の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が、ロコモです。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

要支援・要介護になった原因



日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発
公式サイトより

今年度からの体力測定項目

体力年齢
従来の
体力測定項目

+

ロコモ度
ロコモ度
テスト

ウェルビーイング=「より良く生きる」ために今の体力・ロコモ度を把握して、自分に合った運動を続けていきましょう。

体力年齢

握力(腕の筋力)

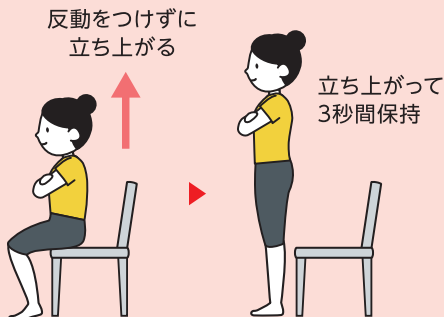
閉眼片足直立(平衡性)

立位体前屈(柔軟性)

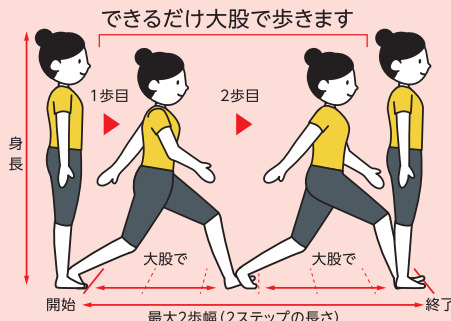
+

ロコモ度

立ち上がりテスト



2ステップテスト



運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。
そのため、ロコモを防ぐには、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、
運動器を大事に使い続けることが不可欠です。