

ロコモ度テスト

1人あたりの概算所要時間
約6～10分

必要スペース
20～50m²

測定 種目

2ステップテスト、立ち上がりテスト、問診

対象

- 従業員の年齢幅が広い
- デスクワークが多い

概要

3種類のテストで脚の筋力や柔軟性、バランス能力、
身体の状態、生活の状況などを評価し、身体能力の低下
(ロコモ度) をチェックします。

※各項目で個人に対してフィードバックシートをお渡しいたします。
また、全体のフィードバックについては、お時間がかかりますがご担当者さまにお渡しすることが可能です。

※各測定の詳細は別紙にてご紹介いたします。電源が必要な機器を屋外で使用する際は、条件がございますのでお問い合わせください。

※別紙記載(問診は除く)の各測定の所要時間は、フィードバックの時間等を含んでおりません。詳細な時間はお問い合わせください。

2ステップテスト

- ロコモ度テスト -

「たった2歩」で転倒リスクに関わる歩行能力・下肢筋力を評価

使用機器について

2ステップテスト用マット
(ロコモチャレンジ！推進協議会)



最大歩幅（2歩）を計測するためのマットです。測定は歩行動作が可能であれば、ほとんどの方が実施していただけます。

測定方法

①



▶ スタートラインにつま先を合わせて立つ

②



▶ 大股で2歩歩く

③



▶ 両足を揃える

測定後



測定項目

歩行能力
(下肢の筋力・バランス能力・柔軟性など)

対象年齢

全年齢

所要時間

1人当たり30秒程度

実施環境

屋内外問わず可能

..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..

専用の台から立ち上がれるかを測定し、転倒リスクに関わる下肢筋力を評価

使用機器について

立ち上がりテスト用ボックス
(ロコモチャレンジ！推進協議会)



下肢筋力を測定するためのボックスです。10・20・30・40cmの高さを取り揃えており、実施する方の体力レベルに合わせて片脚もしくは両脚で実施します。

測定方法

①



▶ 椅子に腰掛け、片脚を浮かせる

②



▶ 反動をつけずに立ち上がる

測定後



フィードバックシート

体力が衰えがちなうちに覚えてしまいませ。でも、「歩幅を測れる！」「歩幅を測れる！」
どう思っている方も多いはず。では、この機会にご自身の体力を確かめてみませんか？

立ち上がりテスト用ボックス

立ち上がりテスト

高齢者における転倒リスクの低下、転倒予防の観点から、下肢筋力の低下を早期に発見し、適切な運動やリハビリテーションを行うことが重要です。この機会に、ご自身の体力を確かめてみませんか？

測定項目：下肢筋力

対象年齢：全年齢

所要時間：1人当たり1分程度

実施環境：屋内外問わず可能

高さ

右 左

右 左

年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49
男性	45.8	46.4	46.9	46.8	46.7	46.4
女性	37.8	38.2	38.7	38.7	38.9	38.9
年齢	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
男性	45.6	44.7	43.1	40.4	38	35.9
女性	27.7	27.2	26.6	25.4	24	23.1

(単位: kg)

..専門家によるフィードバック・改善エクササイズを紹介..