

ロコトレで STOP要介護!

ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

片脚立ち

目安: 2-3秒かけて
ゆっくり5~6回を
1セットとし、1日3回

5センチ程度上げる

スクワット

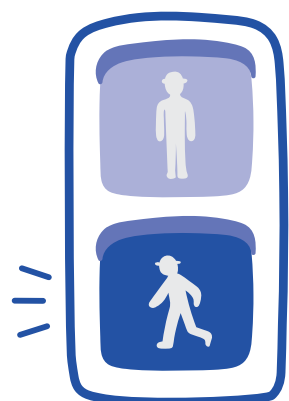
目安: 深呼吸するペースで
5~6回を1セットとし、
1日3回

監修

一般社団法人日本臨床整形外科学会 理事長

長谷川 利雄 先生

7つのロコチェック¹⁾



青信号で
渡りきれない



15分続けて
歩けない

家の中で
つまずいたり
滑ったりする



家のやや重い
仕事に困難



2キロ程度の
買い物を
持ち帰るのが困難



階段を
上がるのに
手すりが必要

あなたもロコモ?
見逃さないで! そのサイン

※1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります



片脚立ち
で靴下が
履けない

ロコモとは

ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害により
移動機能の低下をきたした状態 (要介護のリスク)

フレイルとは

加齢に伴い心身が衰え、生理的予備能が
低下し、要介護の前段階に至った状態

ロコモ度テスト²⁾

簡単な3つのテストで、
ロコモか、どうか、
わかります



ロコモと身体的フレイルとの関係³⁾

ロコモはフレイルに含まれますが、実はフレイルになった
人の多くで最初にロコモが見られました。^{4,5)}

運動器が原因の
身体的フレイル ÷ ロコモ度3*

*移動機能が低下し、社会参加に支障あり



外用製剤協議会
「ロコモー最近の話題」

年齢

※この図の面積など詳細については、日本医学会連合の「領域横断的なフレイル・ロコモ
対策の推進に向けたWG」で検討が進められており、今後改変される可能性があります。

高齢者

フレイル

ロコモ

フレイル

ロコモ

「子どもロコモ」⁶⁾にも 要注意!

疲れやすい、肩がこる、ころび
やすい、などの子どもが増え、
「子どもロコモ」も問題になって
います。



参考

1) 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 ロコモオンライン、ロコモかどうかCheckしよう。(https://locomo-joa.jp/check/lococheck) (2025年7月17日閲覧)

2) 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 ロコモオンライン、「ロコモ度テスト」で調べよう。(https://locomo-joa.jp/check) (2025年7月17日閲覧)

3) 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 ロコモオンライン、ロコモとフレイルの関係は? (https://locomo-joa.jp/locomo#section05) (2025年7月17日閲覧)

4) 日本医学会連合 領域横断的なフレイル・ロコモ対策の推進に向けたワーキンググループ:「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」解説。2022. p.8. (https://www.jsmr.org/documents/flail_locomo_02.pdf) (2025年7月17日閲覧)

5) Yoshimura N, et al. J Bone Miner Metab 2019; 37(6): 1058-66.

6) 認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ推進協議会: 子どもロコモについて。(https://sloc.or.jp/?page_id=165) (2025年7月17日閲覧)



外用製剤協議会

当協議会は、貼付剤、塗布剤の関連企業で構成されています

外用製剤の有効性・安全性・品質を高め人々の健康とQOLの向上に貢献します。



腰やひざ、肩など運動器に痛みや違和感があるときは、
まずは整形外科医にご相談ください。

湿布薬 (鎮痛消炎貼付剤) は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。