

## Ⅲ-2 ロコモの診断

# ロコモ早期発見ツール： ロコモ25 (足腰指数25)

星地亜都司

三井記念病院 整形外科 部長

### Point

- 1 ロコモティブシンドロームに移行するリスクの高い高齢者をスクリーニングする，簡便な早期診断ツール（ロコモ 25）を紹介します。
- 2 ロコモ 25 は 0 ～ 100 点（最重症）の得点範囲からなり，16 点以上でロコモティブシンドロームと判定することが妥当です。
- 3 簡易版のロコモ 5 は簡易スクリーニング用に使用できます。

## はじめに

日本整形外科学会，日本運動器科学会（旧 日本運動器リハビリテーション学会），日本臨床整形外科学会は，2006 年 4 月に「高齢化により，バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ，閉じこもり，転倒リスクが高まった状態」を，運動器不安定症と定義しました。さらに，日本整形外科学会（当時 中村耕三 理事長）は，2008 年に「運動器の障害によって要介護になるリスクの高い状態」をロコモティブシンドローム（ロコモ）とすることを提唱しました<sup>1)</sup>。すでに要介護状態になった運動器不安定症の患者は，重度のロコモということとなりますが，ロコモは運動器不安定症に至っていない

軽症群，予備群を意識した概念といえます。

厚生労働省の長寿科学総合研究事業の一環として，「運動機能不全の早期発見ツールの開発」研究班（主任研究者 自治医科大学 星野雄一）による早期発見ツール策定が行われました。ロコモ 25（旧 足腰指数 25）は，この研究班が計量心理学的な手法を用いて作成した，自記式のロコモ診断ツールです。高齢者の運動機能に関連する可能性の高い項目をすべてカバーできるものであることに，策定の主眼が置かれています。計量心理学的な手法による解析から，痛み，屋内動作，身の回りのこと，不安，活動参加に関する内容が 25 間でカバーされていることが確認できています（図 1）<sup>2, 3)</sup>。

啓蒙用のロコモチェックと異なり，よく知られた生活の

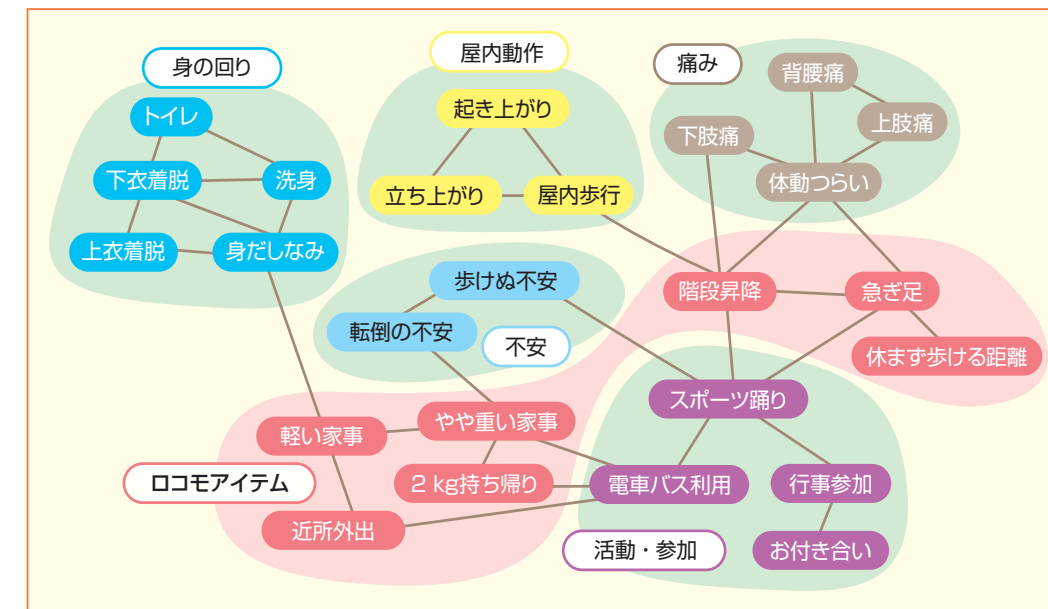


図 1 ロコモ 25 の構成概念  
痛み，屋内動作，身の回りのこと，不安，活動参加に関するドメインから成り，孤立する項目はありません。中心に位置する 7 項目があり，重複を除く 5 項目を簡易版（ロコモ 5）として使用できます。

質（quality of life: QOL）尺度である Short Form 36（SF 36）同様，計量心理学的手法を用いて科学的に策定されたもので，学術的使用，検診への使用が可能です。そして近年，本尺度を用いた学会発表や投稿論文が急増しています。

## 測定・評価の実際

### 使用目的

公的な運動器検診や外来入院患者の運動機能評価での使用を主目的としています。検診目的としては，歩行機能に若干の不安を抱えながら医療機関にかかっていない者，運動器機能に軽度の機能不全がありながら意識しないで生活している者を拾い上げるために使用します。その他，変形性膝関節症，変形性脊椎症，骨粗鬆症，腰部脊柱管狭窄症など，すべての運動器疾患に対して罹患している可能性のある患者の評価にも使用できます。カットオフ値の 16 点を超過してロコモと判定された者に対し，運動器不安定症の予備軍であることを告げ，整形外科への受診，運動療法介入を勧めます。運動器への治療効果をみるのにも使用できます。

### 臨床現場での活用例

質問用紙（図 2）を対象者に手渡し，記載してもらいます。16 点以上でロコモ，32 点以上で運動器不安定症と判定します。治療効果判定への使用例として，たとえば大腿四頭筋訓

練やフラミンゴ体操のような運動療法を外来で行い，介入開始前と介入後 6 か月後のスコアを比較して効果をみます。

使用上の注意点を，表 1 に挙げます。

- 原則としては本人が記入するものですが，健康上の理由などで自記が困難な場合にかぎり，介助者による記入も可とします。
- 普段行っていない事項については，「仮に行うとすればどうであるか」で回答してもらいます。たとえば，電車やバスをまったく使用していない場合には，使用した場合を想定した回答を記入してもらうようにするなどして，欠損のないよう留意することが必要です。
- 各回答の左端から，0 点，1 点，2 点，3 点，4 点とし，25 問の回答結果を単純加算します。0 点（障害なし）～ 100 点（最重症）となります。
- パラメトリック，ノンパラメトリックの統計解析に使用でき，介入研究の効果判定ツールとしても使用できます。

### 著作権

本質問票の著作権は，自治医科大学 整形外科学教室にあります。公的使用（公的機関による検診など），学術的使用目的（学会発表，学術雑誌の投稿など）であれば自由に用いることができます。日本運動器科学会ホームページ（<http://www.jsmr.org/>）のロコモティブシンドロームの欄からダウンロードでき，使用方法も閲覧できます。商業目