

## 将来の要介護となる危険度が高い“隠れロコモ”は20代にも！？ 老後への備えはお金と同様『運動器』も重要

～社員を対象としたロコモ度テストの結果から～

整形外科分野でサポーターやリハビリ機器を製造・販売する日本シグマックス株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：鈴木廣三）は、ロコモティブシンドローム（ロコモ）啓発の一環として、将来要介護になるリスクを判定するロコモ度テストを、全社員を対象に実施しました。

### 1. なぜ今、会社でロコモ度テスト？

運動器<sup>※1</sup>の障害により寝たきりになったり、要介護となる危険が高い状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」<sup>※2</sup>と呼びます。そして、将来ロコモになるリスクを簡単に調べる方法として開発されたのが「ロコモ度テスト」です。

当社は、運動器の健康に長年携わっており、現在ロコモの周知と予防の推進に取り組んでいます。

今回はその一環として、社員がロコモをより理解し、自身の健康を維持・促進するため、社員が一同に会する場にてロコモ度テストを実施しました。また、その結果を公開することで、ロコモの周知と注意喚起につながらばと考えています。

### 2. ロコモ度テストとは？

日本整形外科学会が策定し、2013年5月に発表されました。2つの実技テストと、1つのチェックリストを使って、自分の移動能力を確認するためのテストです。テスト自体は簡単で、およそ2、3分でチェックが完了します。

※テストの詳細な内容は「ロコモ チャレンジ！推進協議会<sup>※3</sup>」WEB サイトでも確認できます。  
(<https://locomo-joa.jp/check/test/>)

---

#### ※1 運動器

骨、関節、筋肉や神経など、身体を構成し、支え、身体運動を可能にする器官

#### ※2 ロコモティブシンドローム

詳細は「ロコモ チャレンジ！推進協議会」WEB サイト <https://locomo-joa.jp/locomo/>

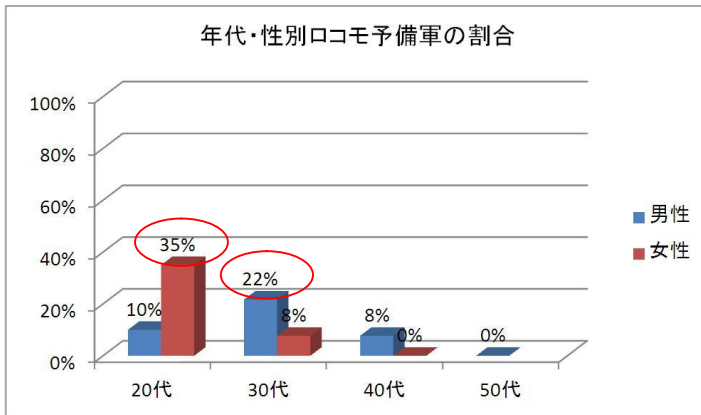
#### ※3 ロコモ チャレンジ！推進協議会

ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマであると考え、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、日本整形外科学会では、任意団体「ロコモ チャレンジ！推進協議会」を立ち上げました。「ロコモ チャレンジ！推進協議会」では、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及と予防意識の啓発を行うとともに、会員企業・団体を募り、連携のうえロコモ予防を社会運動化していきます。日本整形外科学会と（株）博報堂により設立され、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及と予防意識の啓発を行う組織（委員長：泉田良一、所在地：東京都文京区本郷 2-40-8）

### 3. 結果 —隠れロコモの存在が明らかに—

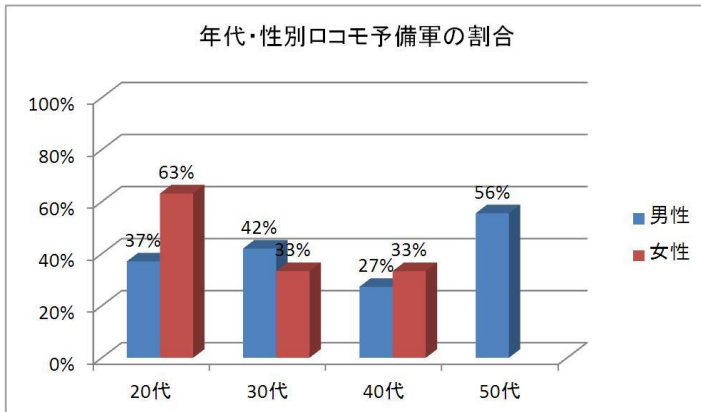
#### テスト1 立ち上がりテスト

片脚での立ち上がりに、**20代女性**、**30代男性**が苦戦。



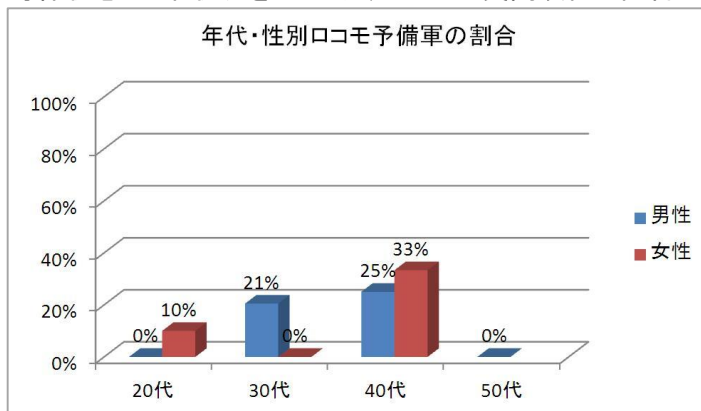
#### テスト2 2ステップテスト

必死の2歩にも関わらず、テスト1よりもロコモ予備軍が多い結果に。



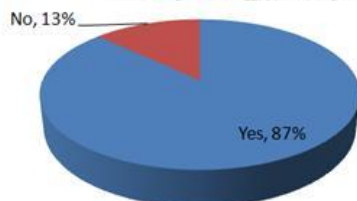
#### テスト3 ロコモ25

身体状態・生活状況をチェックする25の質問項目に回答しました。

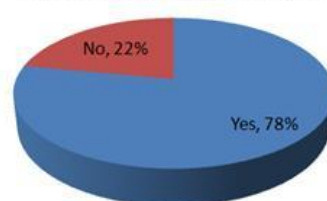


#### ロコモ度テストを実施した社員の感想

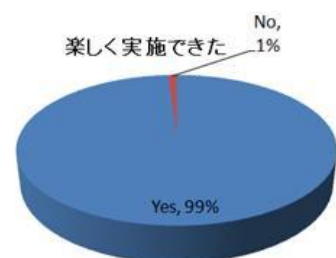
「ロコモ」への理解が深まった



自分の健康に対する意識が高まった



楽しく実施できた



## 4. 当社代表からのコメント

当社は元気創造を経営理念とし、長年運動器の健康に貢献してきました。しかし、日本は超高齢社会となり医療費・介護費の増大は重大な社会問題となっています。そのような中で近年、日本整形外科学会よりロコモティブシンドロームという概念が提唱されました。当社の企業使命は、この概念とまさに合致しており、現在は「ロコモチャレンジ！推進協議会」の正会員として、注意喚起や予防に関わる商品の研究開発に取り組んでいます。

今回ロコモ度テストに社員が取り組み、自分自身の運動器の状態を知り、健康意識を高められたことは非常に良かったと考えています。運動器は、意識して使わなければ容易に衰えてしまいます。私は68歳の時に一念発起し、フルマラソンに挑戦し完走しました。完走するためにはトレーナーからのアドバイスと自分自身によるトレーニングが必要でした。運動器の健康を維持するにも、同様のことが必要なのだと思います。まずは自分自身の状態を知り、必要なトレーニングを始めることです。ロコモ度テストは、自分自身の状態を知るのに大変有用だと思います。

20～30代の社員は、自分がロコモ予備軍とは想像もしていなかったのではないのでしょうか。知ることがスタートですので、ぜひ改善して、元気創造企業を体現していきたいと思います。

今後はこのような活動を社外に広げロコモを啓蒙するとともに、運動器の健康に貢献する商品の研究開発に引き続き取り組んでまいります。



日本シグマックス株式会社 代表取締役社長

岩野 廣三

## 5. 会社概要

日本シグマックス株式会社は1973年の創業以来、整形外科を中心とした医療分野において医療機器・医療材料を製造販売する「医療事業」、スポーツ向けのサポート・ケア製品ブランド「ザムスターZAMST」を中心とする「スポーツ事業」、一般生活者向けの各種ケア製品を扱う「ヘルスケア事業」を展開するメーカーです。現在、日本国内のほか欧州、米国、アジアなど海外にも事業を展開しています。

日本シグマックス株式会社 オフィシャルサイト <http://www.sigmax.co.jp/>

※今回ロコモ度テストに使用したツール(立ち上がりテスト用ボックス、2ステップテスト用マット)は、ロコモチャレンジ！推進協議会監修のもと当社が製造しています。ご購入に関するお問い合わせ、お申し込みは、ロコモチャレンジ！推進協議会公式WEBサイト([www.locomo-joa.jp](http://www.locomo-joa.jp))においてのみ可能です。