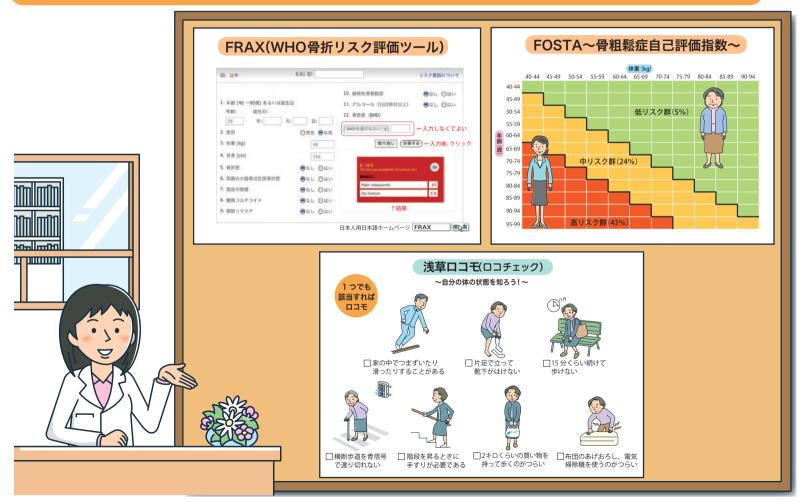
~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~



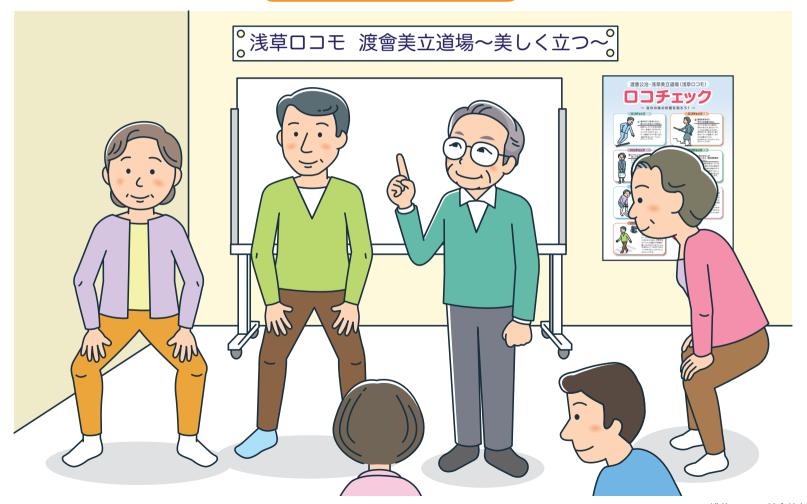
~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症骨折リスクについての情報提供~薬局の広報機能活用事例~



~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

地域住民対象の口コモ講座



~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

更年期講座で骨量測定のおすすめ



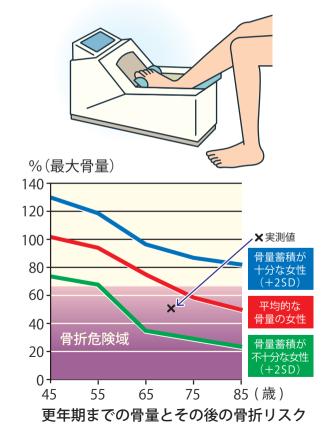
~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

骨粗鬆症診断のための検査:骨量測定



超音波検査法(QUS法)

超音波検査の台に片足をのせて測定します。



~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

薬局の店頭で食習慣アセスメントとアドバイス

~食習慣のアセスメントを受けてみましょう~ -m-n||--

DHQ-BOX あなたの食習慣についておたずねします 最近1ヶ月間の食習慣について、お答えください たくさん質問が ● 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で ありますが、あまり考え 食事の準備をおもにしているひとといっしょに 込まずに、第一印象 考えながら、答えてください。 でお答え下さいね すべての質問にお答えいただいた場合には、 あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、 簡単な結果「あなたの食事・栄養の特徴」を後日お返しいたします。 お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるように するための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値 などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。 備考欄 [記入の仕方] ・太い黒の鉛筆でご記入ください。 この用紙は機械で読み取ります。 文字は枠線にかからないように 丁寧にご記入ください。 ・ID1 は必ずご記入ください。 担当者記入欄 ・ID は、「左詰めでも右詰めでも可 数字の記入例 0/23456789 ✔の記入例 枠線の中にある3点を結んでください。 まわりの枠線に線がかぶらないように ご記入ください。 良い例 マ 悪い例 マガン 必ずご記入ください。 性別(♥を記入) 生年月日(年号は > を記入) 女性 今日(この質問に答える日)の日付

BDHQ1-1 2007 09 07 版 OCR

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

「FRAX(WHO骨折リスク評価ツール)」

世界各国の疫学データをもとに、背景因子を入力することにより 10 年間の絶対骨折率が算出される 10 年以内の骨折発生リスクを BMD がある場合と無い場合について計算するために、次の質問に回答してください。

国: 日本	名前/ ID:		リスク要因について
1. 年齢 (40 ~90歳) あるい 年齢: 誕生日: 75 年:	\は誕生日 月: 日: 日: ○男性 ・ 女性	10. 続発性骨粗鬆症 11. アルコール(1日3単位以上) 12. 骨密度(BMD)	●なし ○はい●なし ○はい←入力しなくてよい
3. 体重 (kg)	46	取り消し(計算す	←入力後、クリック
4. 身長 (cm) 5. 骨折歴	● なし ○ はい	,	6)
6. 両親の大腿骨近位部骨折7. 現在の喫煙	f歴 ●なし ○はい ●なし ○はい	Major osteoporotic	7.5
 糖質コルチコイド 関節リウマチ 	●なし ○はい●なし ○はい	↑結里	

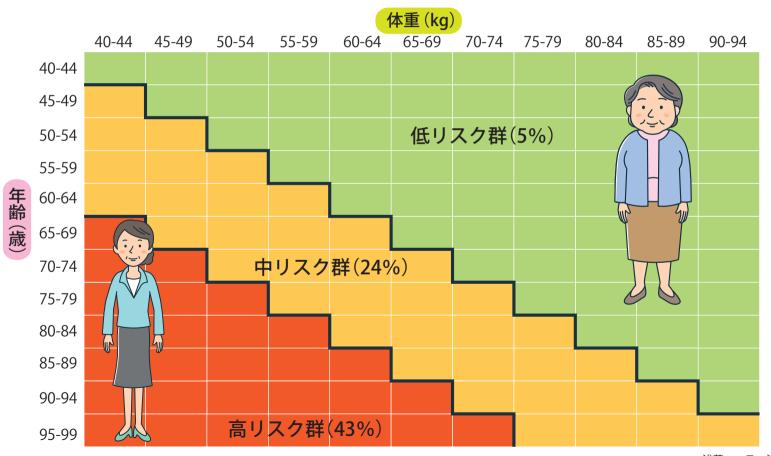
日本人用日本語ホームページ FRAX 検ぐ室

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

FOSTA~骨粗鬆症自己評価指数~

<やせた女性は骨粗鬆症になりやすい>

その一方で過度の肥満や生活習慣病は骨折頻度を高める原因となる→適正体重とバランスの良い栄養摂取が大前提



~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコモ度テスト

~ロコモ度テストとは~

「ロコモ度テスト」は以下の3つのテストで成り立っています。



①下肢筋力判定方法:「立ち上がりテスト」

②歩幅判定方法:「2ステップテスト」

③身体状態・生活状況判定方法:「ロコモ 25」

3つのテスト結果のそれぞれが、

「自分の年齢の年代相応の数値結果」かどうかで判断します。

いずれか1つでも、自分の年齢の年代相応の数値結果に足りない場合は、 その年代に相応の移動能力を保持してない可能性があり、

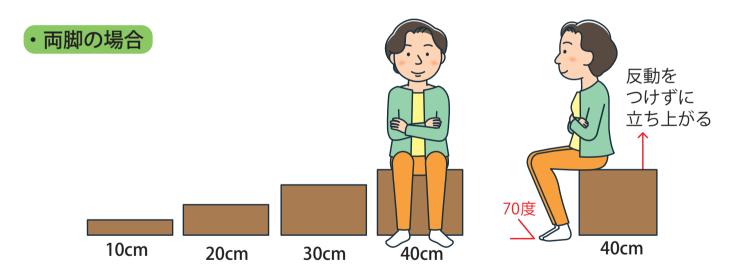
「現時点また将来口コモになる可能性がある」と判断されます。

浅草口コモ:渡會美立道場 日本整形外科学会ホームページ資料より引用

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコモ度テスト

①下肢筋力判定方法:「立ち上がりテスト」 <立ち上がりテストの方法 1>



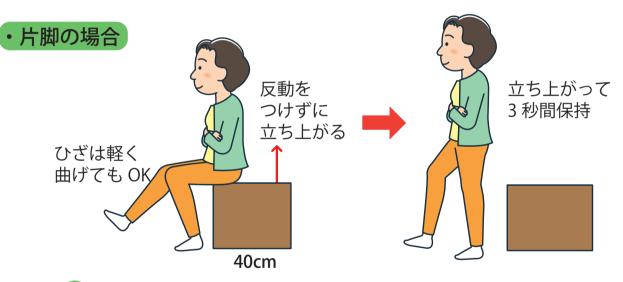
1 10・20・30・40 cmの台を用意します。まず 40 cm の台に両腕を組んで腰かけます。 このとき両足は肩幅くらいに広げ、床に対して脛がおよそ70 度(40 cmの台の場合) に なるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま 3 秒間保持します。

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコモ度テスト

①下肢筋力判定方法:「立ち上がりテスト」

<立ち上がりテストの方法 2>



- 2 40cm の台から両足で立ち上がれたら、片脚でテストします。
 - 1 の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。 このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに 立ち上がり、そのまま 3 秒保持してください。

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

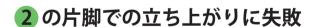
ロコモ度テスト

①下肢筋力判定方法:「立ち上がりテスト」

<立ち上がりテストの方法3>

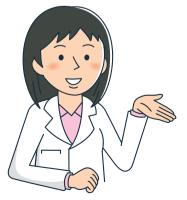
3 2 の片脚での立ち上がりに成功

左右ともに片脚で立ち上がることができれば成功です。 10cmずつ低い台に移り、テストを繰り返します。



左右どちらかの脚で立ち上がることができなければ 失敗となります。

次に10cmずつ低い台に移り、両脚で立ち上がれるかを測ります。

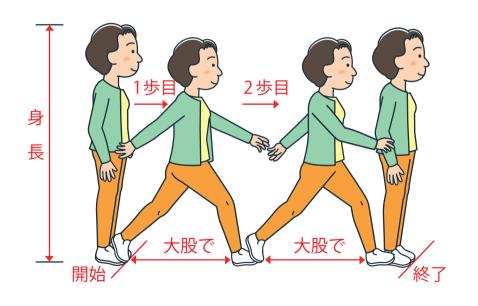


~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコモ度テスト

②歩幅判定方法:「2ステップテスト」

<2 ステップテストの方法>



歩幅を図ることで、歩行能力を判定します。 歩幅は歩行速度に密接に関係しているため、 歩幅の減少は歩行速度の低下を意味します。 できるだけ大きく2歩進んだ歩幅を身長で 割った値を算出し、この値が世代平均値より 低下している場合は、年齢相応の歩行能力が 保たれていない可能性が高いといえます。

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコモ度テスト

③身体状態・生活状況判定方法:「ロコモ 25」

このテストは身体状態・生活状況をチェックするものです。身体における痛みや動かしにくさに加え、生活積極度についてもチェックし、運動器の身体状態と生活状態に不自由なことが生じる可能性を点数化し、将来口コモになる危険度を判定します。

<ロコモ25テスト>

1 2	■この 1 ヵ月のからだの痛みなどについてお聞きします						
Q1	頚・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い	
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い	
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)の どこかに痛み痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い	
Q4	頚・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい	
	■この1ヵ月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、 横になったりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q6	腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難	

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

③身体状態・生活状況判定方法:「ロコモ 25」 つづき 2

Q8	シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのは どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか (もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2 kg 程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして 持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難

次ページつづく

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

③身体状態・生活状況判定方法:「ロコモ 25」 つづき 3

Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、 どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、 どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q22	親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか。	控えていない	少し 控えている	中程度 控えている	かなり 控えている	全く 控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し 控えている	中程度 控えている	かなり 控えている	全く 控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
解答数を記入してください→		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
	解答結果を加算してください→		合計		点	

浅草口コモ:渡會美立道場

日本整形外科学会ホームページ資料より引用

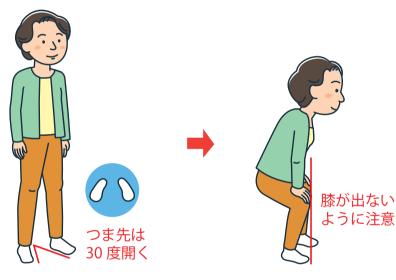
~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコトレ: 片脚立ち



~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

ロコトレ:スクワット



1 肩幅より少し広めに 足を広げてたちます。 つま先は 30 度くらい 開きます。 2 膝がつま先より前に 出ないように、また膝が 足の人差し指の方向に 向くように注意して、 おしりを後ろに引くように 身体をしずめます。 机に手をつかずに できる場合は、 かざして行ないます

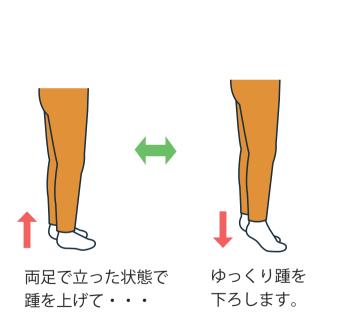


スクワットが出来ない 時は、イスに腰かけ、 机に手をついて立ち 座りの動作を繰り返します。

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

〔今回追加して推奨する運動〕







立位や歩行が 不安定な方は、 イスの背もたれなどに 手をついて行って ください。



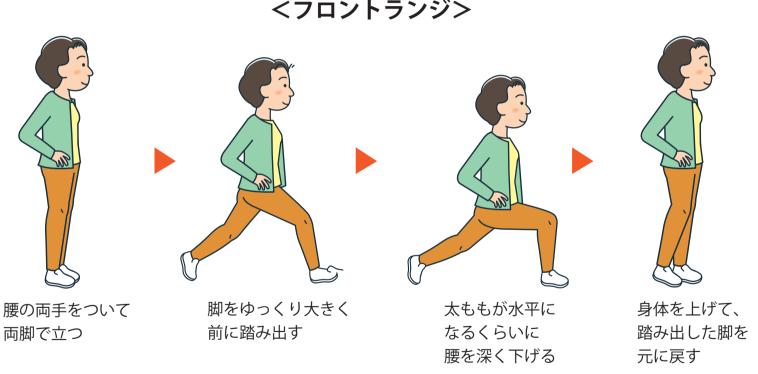
自信のある方は、 壁などに手をつけて 片脚だけでも実践 してみましょう。

> 浅草口コモ:渡會美立道場 日本整形外科学会ホームページ資料より引用

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

「今回追加して推奨する運動

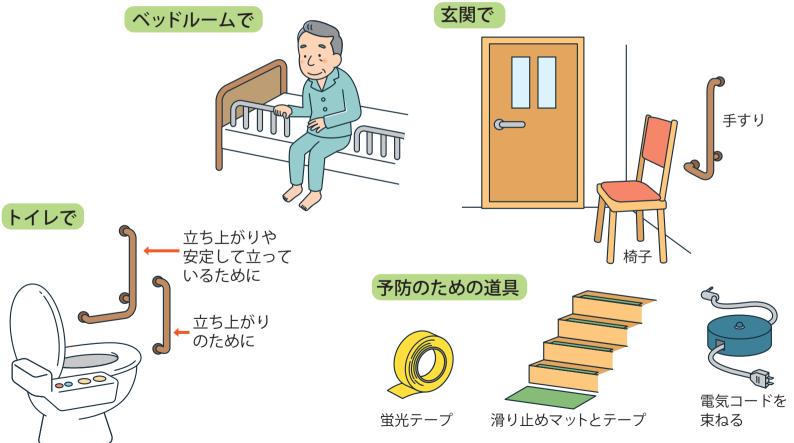
<フロントランジ>



その他、柔軟性を高める運動や身体活動量の向上、腰痛・膝痛対策となり得る運動も推奨しています。

~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

転倒予防のためのポイント(自宅・介護)



~骨チェック・栄養チェックやってみましょう~

転倒予防のためのポイント(自宅・介護)

