

この1ヵ月のふだんの生活についてお聞きします。

ロコモ5

「お体の状態」と「ふだんの生活」について、手足や背骨のことで困難なことがあるかどうかをおたずねします。この1ヵ月の状態を思い出して以下の質問にお答え下さい。それぞれの質問に、もっとも近い回答を1つ選んで、□に✓をつけて下さい。

1. 階段の昇り降りほ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
2. 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
3. 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下さい）。
 2～3 km以上 1 km程度 300m程度 100m程度 10m程度
4. 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
5. 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

（ロコモ5 ©2009 自治医大整形外科学教室 All rights reserved: 複写 可、改変 禁。

学術的な使用、公的な使用以外の無断使用 禁)

ロコモ5の使い方

- 各5問が0（困難でない）～4（ひどく困難）点で、合計20点満点(最高点0点、最低点20点)
- 6点以上がロコモ対象