

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
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 ©2015 日本運動器科学会 整形外科 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)