

# CONTENTS

## 第1章 ロコモティブシンドロームの定義と概念

1. ロコモティブシンドロームとは何か？ 大江 隆史……………2

## 第2章 ロコモティブシンドロームの疫学

1. データでみるロコモティブシンドローム 山田 恵子……………8

## 第3章 ロコモティブシンドロームを構成する因子

1. ロコモを構成する要因とロコモの仕組み 大江 隆史……………16
2. 変形性膝関節症 原藤 健吾……………18
3. 変形性股関節症 岸田 俊二……………23
4. 頸椎症性脊髄症 大科 将人……………27
5. 腰部脊柱管狭窄症 山田 高嗣……………31
6. 成人脊柱変形 山田 高嗣……………36
7. 骨粗鬆症と脆弱性骨折 石橋 英明……………43
8. 骨折
- ① 大腿骨近位部骨折 大嶋 浩文……………49
  - ② 橈骨遠位端骨折 高本 康史……………52
  - ③ 上腕骨近位端骨折 柴山 一洋……………55
  - ④ 脊椎骨折（頸椎外傷，胸腰椎外傷） 大科 将人……………58
9. サルコペニア 松井 康素……………61
10. 運動器の痛み 竹下 克志……………66
11. がんロコモ 篠田 裕介……………69

## 第4章 ロコモティブシンドロームの評価

- 総論 ロコモの評価の概説 大江 隆史……………78
1. 立ち上がりテスト 村永 信吾……………79
2. 2ステップテスト 村永 信吾……………84

3. ロコモ25 藤田 博暁……………88
4. ロコモの臨床判断値と判定法 富士 武史……………92
5. ロコモ度テストの性・年代別基準値 山田 恵子……………96

## 第5章 実践ロコモティブシンドロームの予防と治療

1. 運動・トレーニング
- ① ロコモティブシンドロームに対する運動の効果と意義 新井 智之……………102
  - ② ロコモーショントレーニングの実際 山口 智志……………108
  - ③ ロコモーショントレーニング（ロコトレ）の効果 新井 智之……………113
  - ④ 膝痛トレーニング（膝OAの運動療法） 原藤 健吾……………118
  - ⑤ 腰痛トレーニング 宮腰 尚久・本郷 道生……………124
2. 治療
- ① 変形性膝関節症に対する手術療法 緒方 徹……………129
  - ② 腰部脊柱管狭窄症に対する手術療法（ロコモ度との関係） 藤田 順之……………134
3. 多職種協働
- ① 地域における取り組み  
— ロコモザワールド宮崎構想 — 帖佐 悦男……………139
  - ② 整形外科診療所における取り組み 佐藤 公一……………144
  - ③ 骨粗鬆症リエゾンサービス 加藤木 丈英……………150

## 第6章 ロコモティブシンドローム対策としての栄養管理

1. ロコモティブシンドロームと栄養の関係 上西 一弘……………154
2. 予防と治療のための栄養管理と食事 若林 秀隆……………160

INDEX……………166

編集担当：海辺雛子，黒田周作  
カバー・表紙・本文デザイン：松田剛，大矢佳喜子（東京100ミリバールスタジオ）  
本文イラスト：桑原正俊，日本グラフィックス