

武蔵野市長殿

「健康やわら体操」参加申込書

この事業への参加を申し込みます。

ふりがな 氏名			
住所	武蔵野市		
電話番号	自宅 0422-		
	携帯		
生年月日	大正・昭和	年	月 日 (年齢 歳)
日程希望	A ・ B ・ どちらでも		
過去にやわら体操に参加したことはありますか？		はい ・ いいえ	
緊急連絡先	氏名	参加者との関係	
	住所		
	電話番号		
かかりつけの医療機関	医療機関名		
	電話番号		
現在の健康状態	治療中(または服薬中)の病気等があれば☑をつけてください。 <input type="checkbox"/> 特になし <input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> コレステロール <input type="checkbox"/> 腰痛 <input type="checkbox"/> 膝痛 <input type="checkbox"/> 心臓系の病気 <input type="checkbox"/> 呼吸器系の病気 <input type="checkbox"/> 脳血管系の病気 <input type="checkbox"/> その他()		
	医師から運動制限の指示を受けていますか。 はい ・ いいえ		
	要支援認定等を受けている場合は該当に☑及び○をつけてください。☐該当なし		
	<input type="checkbox"/> 総合事業対象者 (要介護の方は参加できません) <input type="checkbox"/> 要支援 1 2 <input type="checkbox"/> 要介護 1 2 3 4 5		

裏面もあります

健康課記入欄

聞き取り日	備考	保健師サイン
/		

同意書

私は下記の条件について十分に理解した上で同意します。

令和 年 月 日

署名 _____

記

- 1 参加申込書に記載の事項及び事業実施中に主催者が得た個人情報について、参加者の安全確保及び市の介護予防関連事業の円滑な運営を図るため、関連機関（武蔵野市健康福祉部高齢者支援課、武蔵野市健康福祉部健康課、事業委託先等）で共有することがあります。
※事業は一般社団法人 武蔵野介護予防研究会に委託しています。個人情報は、個人情報保護に関する法律等を順守し、適正に管理します。
- 2 事業の実施記録及び検証のために実施中にビデオや写真の撮影を行うことがあります。
※撮影した映像等を市以外の機関等へ提供することはありません。
- 3 緊急時等には、主催者または運営者から参加申込書に記載の緊急連絡先やかかりつけの医療機関に問い合わせをする場合があります。
- 4 参加者の安全確保のために、主催者から参加者に医師の診断書等の提出を求める場合があります。それにより、講座への参加が心身に支障をもたらす危険があると判断されたときには、参加をお断りすることがあります。
- 5 参加者は事業に安全に参加するため、体調を整え、主催者の注意を十分に聞くとともに、次の事項を守るものとします。
 - ・ 事業参加中に体調が悪くなったときには、すぐに主催者に伝え、指示に従います。
 - ・ 睡眠不足や体調不良のときは事業への参加を控えます。
 - ・ 当事業に参加することを事前に主治医に伝え、注意すべき事項等を確認します。
- 6 参加者は他の参加者や指導者等の迷惑となる行動は行わないこととします。
- 7 参加者は参加申込書に事実のみを記入し、内容に変更が生じた場合には直ちに申し出ることとします。
- 8 参加者の体調や心身の状態によっては、関連機関に連絡する場合があります。

裏面もあります

氏名()

やわら体操 申込者アンケート

1.立ち上がり動作の確認

- ①高さ約 40cmの椅子に座ります
- ②両腕を組みます
- ③床に対して脛(すね)がおおよそ 70 度になるようにして足を肩幅に広げます
- ④反動をつけずに立ち上がります



立ち上がることができましたか？



回答 (できた ・ できなかった)

どちらかに○をつけてください

2.ロコモ 25(裏面)

Q1～Q25について、該当する項目に○をつけてください

ロコモ度テスト結果記入用紙

ロコモ度テストは3つのテストから成っています。実施したテスト結果を記入してください。

3 ロコモ25

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

この1カ月の身体の痛みなどについてお聞きます。

Q1	頸・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(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	ふだんの生活で身体を動かすのはどの程度つらいと感じますか。	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カ月のふだんの生活についてお聞きます。

Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするの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
Q8	シャツを着たり脱いだりするの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	2kg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
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
回答数を記入してください ▶		0点=	1点=	2点=	3点=	4点=
回答結果を加算してください ▶		合計		点		

ロコモ 25©2009自治医大整形外科科学教室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

ロコモ度判定方法



ロコモ度1 移動機能の低下が始まっている状態です。

ロコモ度2 移動機能の低下が進行している状態です。

ロコモ度3 移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

出典元：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

3つのテストのうち、1つでも年代相応の平均に達しない場合は、現在の場合が続くと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。将来に備えてロコモ対策を始めましょう！

詳しいロコモ対策は [ロコモチャレンジ](#) [検索](#)