

2ステップテスト



Rehabilitation Square

中嶋侑

あなたがロコモであるか調べる方法、それがロコモ度テストです。
ロコモ度テスト1~3のうち、1つでも該当する場合、あなたはロコモです。
移動機能が低下していますので、運動をしたり、医療機関を受診するなどして改善に努めましょう。
また、定期的にロコモ度テストをおこない、移動機能の状態をチェックしましょう。

* 移動機能とは、エリプシド歩行、後ろ向き歩行、足踏みなど、日常生活に必要な移動に要する機能を指します。

ロコモ度テストを実践してみよう

ロコモ度テスト1 立ち上がりテスト (下肢筋力をしらべる)	ロコモ度テスト2 2ステップテスト (歩幅をしらべる)	ロコモ度テスト3 ロコモ25 (歩の状況・生活状況をしらべる)
-------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

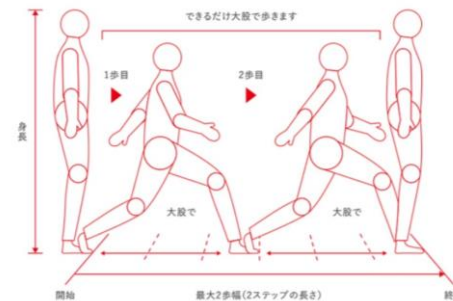
日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp>

2ステップテストとは

- バランスを崩さず実施可能な最大2歩幅長(ストライド)から歩行能力を評価する測定法 (村永ら, 昭和医学雑誌, 2003)
- ロコモティブシンドロームのリスク指標として推奨

2ステップテストの方法

1. スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる
2. できる限り大股で2歩歩き、両足を揃える
3. スタートラインから、着地点のつま先までの距離を測る
4. 2回実施し、良い方の記録を採用する



引用元: <https://locomo-joa.jp>

記録方法

$$\text{2ステップ値} = \text{2歩幅}_{(\text{cm})} \div \text{身長}_{(\text{cm})}$$

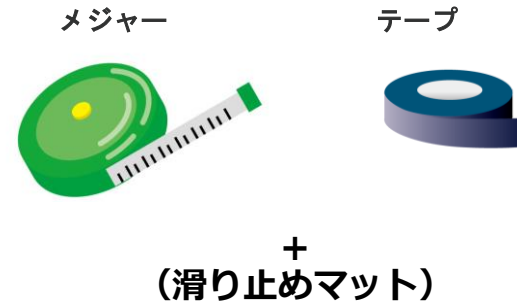
※例 身長160cmの人の2歩幅が83cmだった場合

$$83_{(\text{cm})} \div 160_{(\text{cm})} = 0.52$$

臨床的意義

- ①10m歩行テスト、6分間歩行テストと高い相関関係
(村永ら, 昭和医学会雑誌, 2003)
⇒ **歩行能力評価として有用性が高い**
- ②“**小さいスペース**”で“**簡便**”かつ“**短時間**”で実施可能

必要物品



カットオフ値

ロコモ度	カットオフ値
ロコモ度1 (移動機能の低下が始まっている状態)	1.3
ロコモ度2 (移動機能の低下が進行している状態)	1.1
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)	0.9

歩行自立レベル	カットオフ値 (感度,特異度)
屋内杖	0.56(感度0.69,特異度0.81)
屋内伝い歩き	0.56(感度0.75,特異度0.77)
屋内独歩	0.70(感度0.66,特異度0.87)
屋外歩行器100m	0.68(感度0.65,特異度0.78)
屋外歩行器500m	0.74(感度0.65,特異度0.79)
屋外歩行器800m	0.74(感度0.65,特異度0.74)
屋外杖100m	0.71(感度0.65,特異度0.75)
屋外杖500m	0.75(感度0.66,特異度0.78)
屋外杖800m	0.78(感度0.66,特異度0.79)
屋外独歩100m	0.89(感度0.69,特異度0.89)
屋外独歩500m	0.93(感度0.68,特異度0.92)
屋外独歩800m	0.93(感度0.71,特異度0.91)

(石垣ら,理学療法学,2021)

まとめ

- ・歩行評価を簡便に実施する際に有用
- ・カットオフ値を参考にし、歩行レベルを段階的に目標設定する際にも有用
- ・実施する際は転倒に十分に注意する

対象と注意事項

【対象】

- ・立位保持が物的支持なしで自立しステップングが可能
- ・「著明な痛み」「拘縮」「姿勢異常」がない

【注意事項】

- ・転倒しないように近位監視で実施
- ・杖の使用は基本無し
- ・日常的に使用している装具や室内靴は使用可

参考文献

1. 村永信吾, et al. 2ステップテストを用いた簡便な歩行能力推定法の開発. 昭和医学会雑誌, 2003, 63.3: 301-308.
2. 石垣智也, et al. 在宅環境での歩行能力評価としての2ステップテスト—信頼性・妥当性の検討および歩行自立に関する基準値の作成—. 理学療法学, 2021, 11957.