

ロコモ25チェック



0 1 2 3 4

この1ヶ月の体の痛みなどについての質問

Q1 首・肩・腕・手のどこかに痛みや痺れがありますか？

0 1 2 3 4

Q2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか？

0 1 2 3 4

Q3 脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足のどこかに痛みや痺れはありますか？

0 1 2 3 4

Q4 普段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？

0 1 2 3 4

この1ヶ月の普段の生活についての質問

Q5 ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

Q6 腰掛から立ち上がるのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

Q7 家の中を歩くのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

Q8 シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

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？

0 1 2 3 4

Q10 トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

Q11 お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

Q12 階段の昇り降りのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

Q13 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4

Q14 外に出かけるときに身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか？

0 1 2 3 4