

簡単

フレイルチェック～指輪っかテスト～

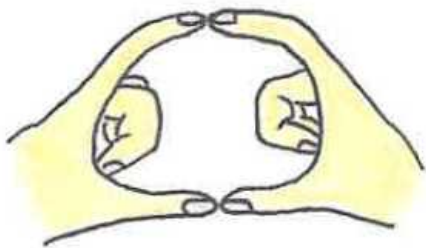
計測器を使わずに、自分の筋肉量が把握できる、簡易型のチェック方法です。
サルコペニアの危険度が分かります。

テストのやり方

安定した椅子に座って行ってください。

サルコペニアとは？

加齢に伴う筋肉量の減少や筋力低下のことで、骨折や転倒のリスクが高まります。



親指は後ろ側

膝は90度に曲げる

足の裏は地面につける

1 両手の親指と人差し指で輪をつくる。

2 素肌を出し、**利き足※でない**ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに、軽く囲む。

※利き足

無意識に足を一步出す時、最初に踏み出す足他に、ボールを蹴る足、自転車で先にこぎ出す足

※前かがみの姿勢が困難な場合は、足を台などに載せてください。

脚と指輪っかの間にはすき間ができる場合、筋肉量が低下している恐れがあります。

テスト判定結果



指が離れる



ちょうど囲める



すき間ができる

低

サルコペニアの危険度

高