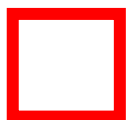
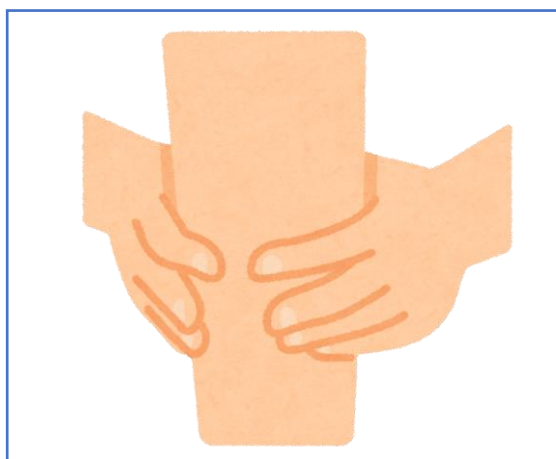


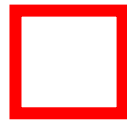
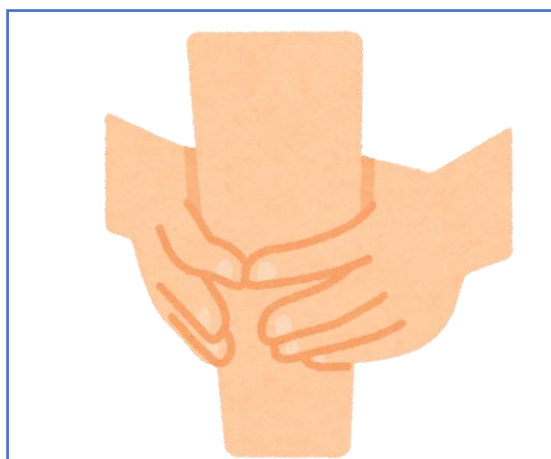
「指輪っかテスト」で筋肉量の低下を自己チェック！

- ①膝を直角にして足のうらが、しっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子、台に座ります。
- ②親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足の一番太いところを指で囲みます。

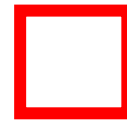
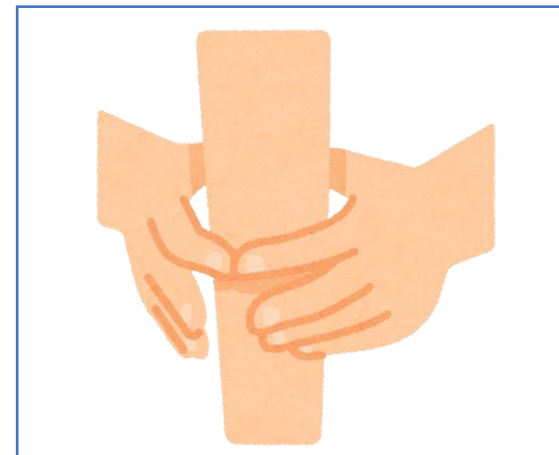
★指輪っかでふくらはぎを囲んだ時に、どの状態になりますか？



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

解説

「囲めない」及び「ちょうど囲める場合」は、筋肉量が十分である可能性が高いです。
「隙間ができる場合」は、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性があり、転倒・骨折などのリスクが高まる恐れがあります。