

## “指輪っかテスト”で筋肉量チェック！

〔ステイホームで運動不足になっていませんか？〕

外出自粛による身体を動かす機会や時間が大幅に減少

⇒ **筋力低下**（高齢者の転倒の大きな要因）

（※**転倒・骨折**は、**介護・寝たきり**にもつながる！）



【筋肉量の減少をチェックしよう】 ☆詳細は裏面へ！

「利き足ではない方」の「**ふくらはぎ**の1番太いところ」を

「**親指&人差指**で作った輪っか」で囲むだけの簡単な方法♪



1) 膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面に付く状態で座る。

2) 両手の親指&人差指で、“輪”を作る

3) 利き足でない方のふくらはぎを、輪で軽く添える程度に囲む。



“すきま”がある = **筋肉の減少** → **サルコペニア**の**危険度**が高くなる！

（囲めない：低い / ちょうど囲める / 隙間ができる：高い ⇒ **転倒・骨折**等のリスク！）

糖尿病の方は、フレイルやサルコペニアになりやすく、

サルコペニアは、糖尿病の**血糖コントロール**を悪化させます。

**運動**で食後高血糖の改善や、筋力&基礎代謝の向上を目指しましょう。



糖尿病：インスリン作用不足や神経障害 → 筋肉の機能が低下 ⇒ サルコペニアの原因に

筋肉量の減少 → インスリンの抵抗や活動量の減少 ⇒ 糖尿病のリスクを上昇させる！

【**フレイル**】（虚弱）

加齢により心身の活力（運動機能や認知機能）などが低下し、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間。ただし、適切な支援で生活機能の維持向上が可能な状態のこと。

【**サルコペニア**】（サルコ＝筋肉、ペニア＝減少）

加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力・身体機能が低下すること。



# ふくらはぎで簡単！筋肉量の減少チェック♪

## 【“指輪っかテスト”の方法】

「利き足ではない方」の「ふくらはぎの1番太いところ」を  
「親指&人差指で作った輪っか」で囲むだけの簡単な方法♪



※ポイント：ズボンの裾をめくり、靴下を下げ、素肌の上から！

- 1) 膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面に付く状態で座る。
  - 2) 両手の親指&人差指で、“輪”を作る
  - 3) 利き足でない方のふくらはぎを、輪で軽く添える程度に囲む。
- ふくらはぎを囲んだ時、どんな状態か？を観察する。

## 【サルコペニアの危険度チェック】

『指輪っかテスト』 = 「筋肉の減少がないか」をみる簡易テスト



[ 囲めない / ちょうど囲める / 隙間ができる ]

(低)

サルコペニアのリスク

(高)

“すきま”がある = **筋肉量が減少**している可能性がある

➔ **サルコペニア**の**危険度**が高くなる！ (⇒ **転倒・骨折**等のリスクも！)

ご不明な点やお悩みのある方は、愛進堂スタッフまで気軽にお声がけ下さい。

お待ちしております時間に、ぜひチャレンジしてみてくださいね♪