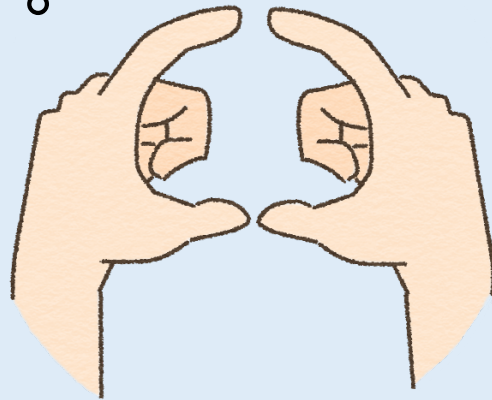


## 指輪っかテストをやってみよう

年齢を重ねるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と呼びます。サルコペニアはフレイル(虚弱)状態へ移行する大きな要因のひとつです。計測器を使わずに簡単にご自分の筋肉量を測る手段として「指輪っかテスト」をご紹介します。

- ①ご自分の両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。



- ②利き腕ではない方のふくらはぎの最も太い部分を軽く掴んでみましょう。



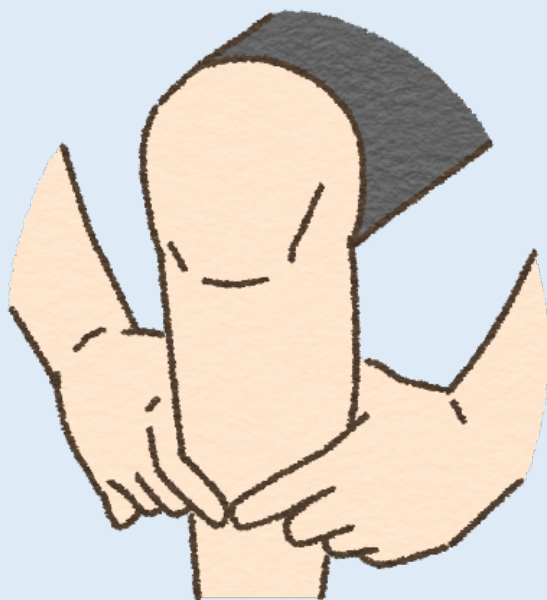
(次ページへ続く)

(前ページより続く)

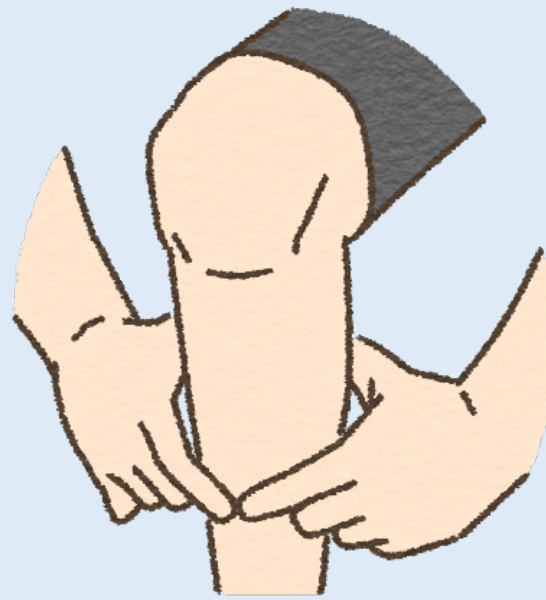
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

指の輪っかに隙間ができるようだと  
筋肉量の減少が疑われます。

そのような場合は、良質なタンパク質の摂取と  
筋肉にしっかり負荷をかける強度の大きい  
運動習慣を心がけましょう。

※持病のある方は主治医にご相談ください。

渡辺整形外科 副院長 田地野和宏

■参考・引用

Tanaka T et al.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232  
厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-087.html>  
東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島研究室  
<http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp/フレイルって何?/フレイルを知ろう/>

発行：渡辺整形外科

〒120-0013 足立区弘道1-3-27

TEL:03-3840-1551

<https://www.watanabe-clinic.or.jp>

