

サルコペニアって？

加齢や疾患により筋肉量が減少することです。
握力や脚の筋肉、体幹の筋肉などの全身の筋力が低下することや、歩く速度が遅くなる、杖や手すりが必要になるなどの身体機能が低下することを指します。



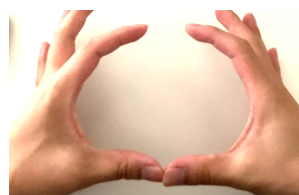
チェックしてみよう！

- ☆このチェックではふくらはぎの太さを測ります。
- ☆両手の親指と人差し指で輪っかを作るだけで測定ができます。
- ☆ふくらはぎが指の輪っかより細いと、サルコペニアの可能性がります。
- ☆動画での解説はこちら！⇒



【方法】

- ①両手の人差し指と親指で輪を作ります。
- ②ふくらはぎの一番太いところを見つけます。
- ③両親指をつけ、ふくらはぎの後ろから囲みます。
※一番太いところを囲んでください。



【評価基準】

《人差し指同士がつかなかった》

サルコペニアの可能性は低いです。

※メジャーで周径を計測する場合のカットオフ値(男性:34cm, 女性:33cm)

《人差し指同士が重なる》

サルコペニアの可能性が高いです。

⚠ 要注意

痛みを伴う場合は、運動器疾患を発症している可能性があるため、整形外科など専門医の受診をお勧めします。



制作：NPO 法人 Lixer (リクサー)
発行日：2020年7月1日 発行責任者：藤田 聡
※本資料の無断転載・転用を禁じます。

