



フレイルを 予防しよう!

フレイル
とは、

おとろえ予備軍です!

加齢とともに心身の活力が低下し、要介護の危険性が高まった状態をいいます。



フレイルチェックをやってみよう!

チェック・1

【指輪っかテスト】



① 親指と人差し指で「指輪っか」をつくります。

前かがみ



② ふくらはぎの一番太いところを「指輪っか」で囲みます。

利き足ではない方の足
膝は90度

軽く添える程度

親指は後ろ側

隙間ができる人は、
サルコペニアの危険信号!

「サルコペニア」の危険度をチェックします。サルコペニアとは、筋肉・筋力が低下した状態をさします。危険度が高まるほど、転倒や骨折のリスクが高まります。

●指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください。



低い

サルコペニアの危険度

高い

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェックを、もう1つやってみましょう!

裏面へ