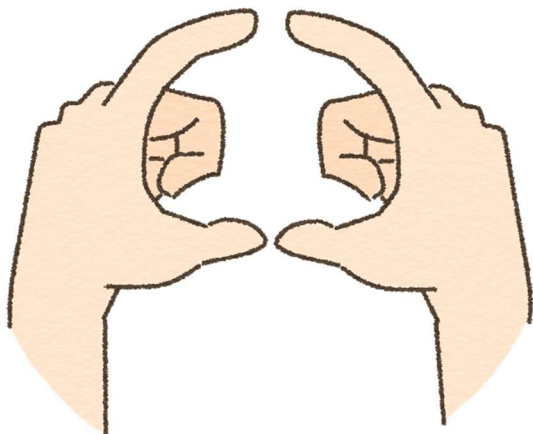


指輪っかテスト

【指輪っかテスト？】



指輪っかテストは、左の図のように、自分の両手の人差し指と親指を輪にして、ふくらはぎの一番太い場所を囲み、筋肉量を計るテストです。

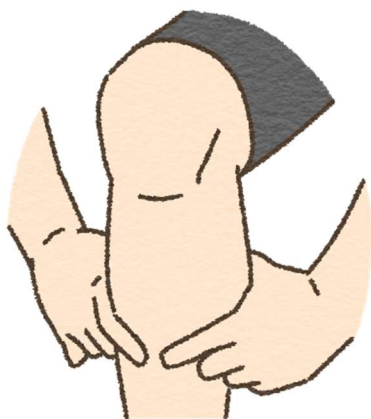
【やり方】



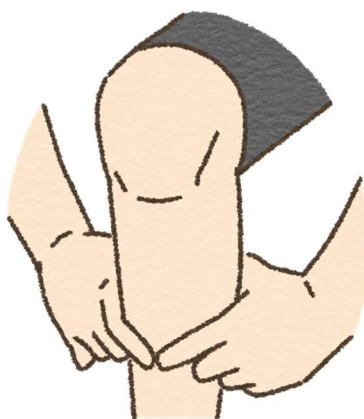
- ① 椅子に深めに座る
- ② 前かがみ姿勢になります
- ③ 利き足と逆を計ります
- ④ 測定側の膝は90度に曲げます

【判 定】

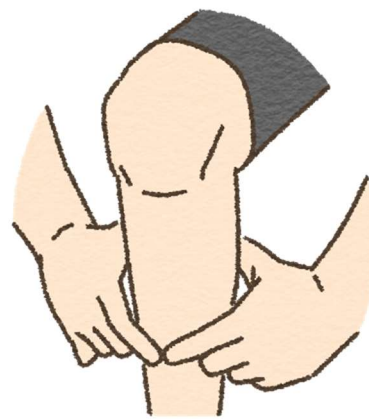
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

【予防ポイント】

筋量・筋力低下予防には、「**栄養**」と「**活動量**」が大切！

栄 養

運動していても、栄養が不足していると、骨や筋肉は十分に作られません。高齢期に入ったら、以下のポイントを意識して、食事をしてみてください。

【低栄養を予防する10の食品】

これら10の食品で骨や筋肉をつくり、カラダの調子を整えます。

1日7品目以上摂取を目標に食べると良いです。

食品群	☑	食品群	☑
にく 		緑黄色やさい 	
魚介類  		かいそう 	
たまご 		いも類  	
だいず・だいず製品		くだもの 	
牛乳・乳製品 		あぶら 	

東京都健康寿命医療センター研究所 食品摂取多様性スコア（DVS）」より

身体は24時間作られているため、「**1日3食規則正しく**」食べて、活力あるカラダを作りましょう。

【たんぱく質の食べる！日量の目安】



自分の手の平の
大きさに、手の厚
み分**以上**の肉、
魚、たまご、大豆
製品を食べること
が目安です。

注！腎臓が悪い方は医師へご相談ください

【お手軽 たんぱく質アップ】

肉や魚、大豆製品を使った**缶詰**や**冷凍**

食品を使うと、手間いらずで、簡単にたん
ぱく質が食べやすくなります。

また、量が食べられない方は、栄養補助食品
も市販されています。

活動量を増やす

筋肉作る＝運動 と思いがちですが、家事のため、趣味のため、仕事のためなど、何かしらカラダを動かすことも筋力維持につながります。

今、運動ができている方は、続けていただき、運動が苦手な方は、家事や社会参加を意識する事で、運動量、食事量が自然と増えます。

運動もできると
更に効果アップ!!

身体活動

じっとしている時間を
減らすと活動量が増える

運動

余暇時間に計画的に行われる活動

目的：健康増進、体力向上、楽しみ

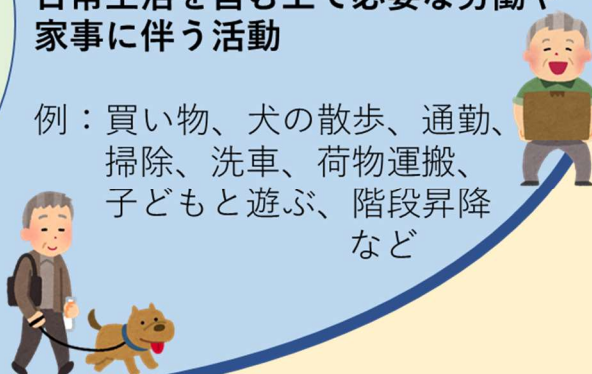
例：速歩、ダンス、エアロビクス、
テニス、サッカー
など



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や
家事に伴う活動

例：買い物、犬の散歩、通勤、
掃除、洗車、荷物運搬、
子どもと遊ぶ、階段昇降
など



【筋力・体力をつけよう】

身体活動の目安

健康日本21(第2次)より

強度を問わない身体活動を毎日 40 分以上

例：運動 10 分 + 家事 20 分 + 土いじり 10 分

【筋力強化の目安】

①有酸素運動：

1 日 20 分程度の速歩き（少し息が上がるくらいの強度） または、
1 日歩数 65～74 歳 7000 歩以上、75 歳以上 5000 歩以上

②ストレッチ：週 2～3 回 10 分程度

③筋力運動：週 2～3 回 5 分程度

特に足腰を意識して筋力トレーニング