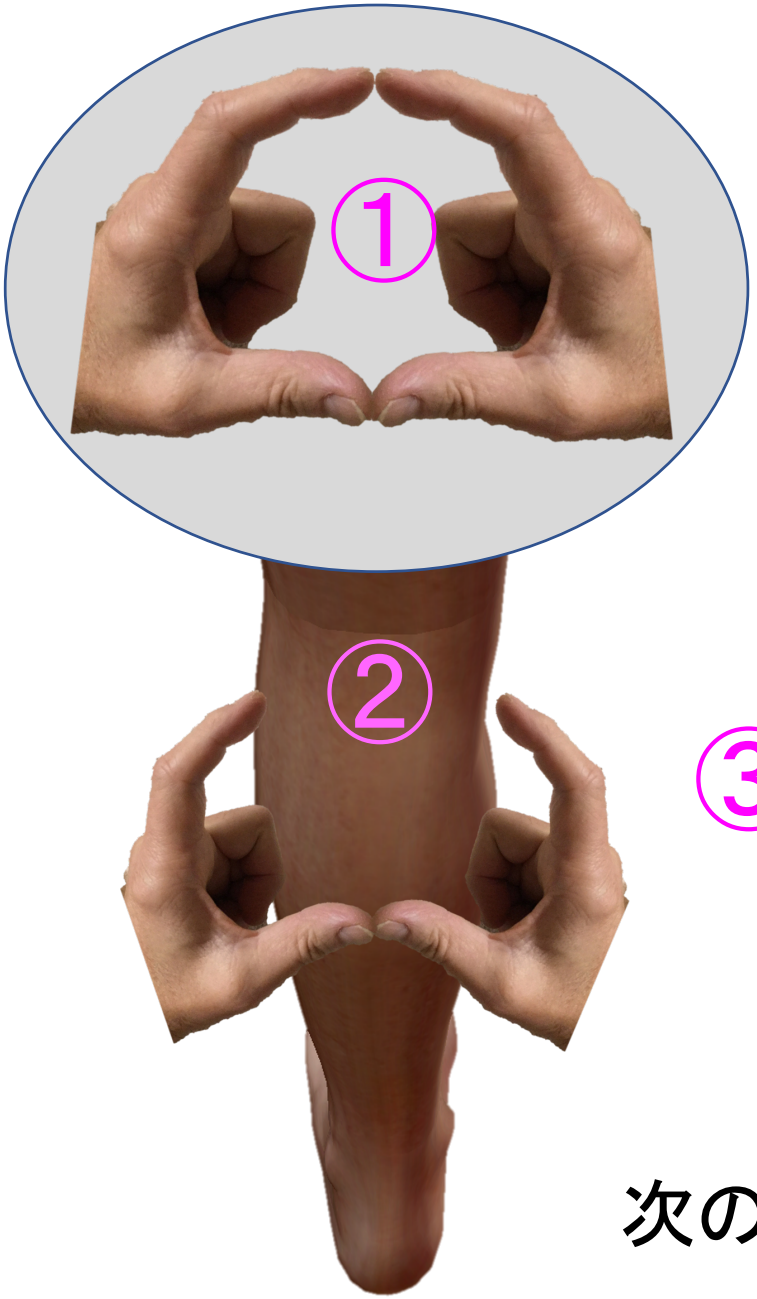
あなたの第二の心臓の大きさをチェック
（下腿の筋）

あなたの第二の心臓の大きさをチェック



① 両手の人差し指と親指で輪っかを作ってその大きさを確認してみましょう。

② その指の輪っかでふくらはぎの最も太いところを囲んでみます。（親指は離れない）

③ 指の輪っかは、人差し指が下記のABCのいずれかでしょうか。

③

資料）臨床栄養 Vol 125 No7 2074 12 789

次のページで指輪っかの結果を確認しましょう

指輪つか（サルコペニアの簡易テスト）

サルコペニアとは、筋肉が減少してしまう状態のことをいいます。
（ギリシャ語でサルコは筋肉、ペニアは喪失の意味です。）

両人差し指の輪っかより、ふくらはぎが太い大きさ。
この太さは、しっかりと筋肉が身についていることです。
第二の心臓としても、また、歩くための筋量も十分です。

両人差し指の輪っかと、ちょうど同じ大きさ。
この太さは、やや筋量が少なくサルコペニアの危険度が
Aに比べ2.4倍とされます。

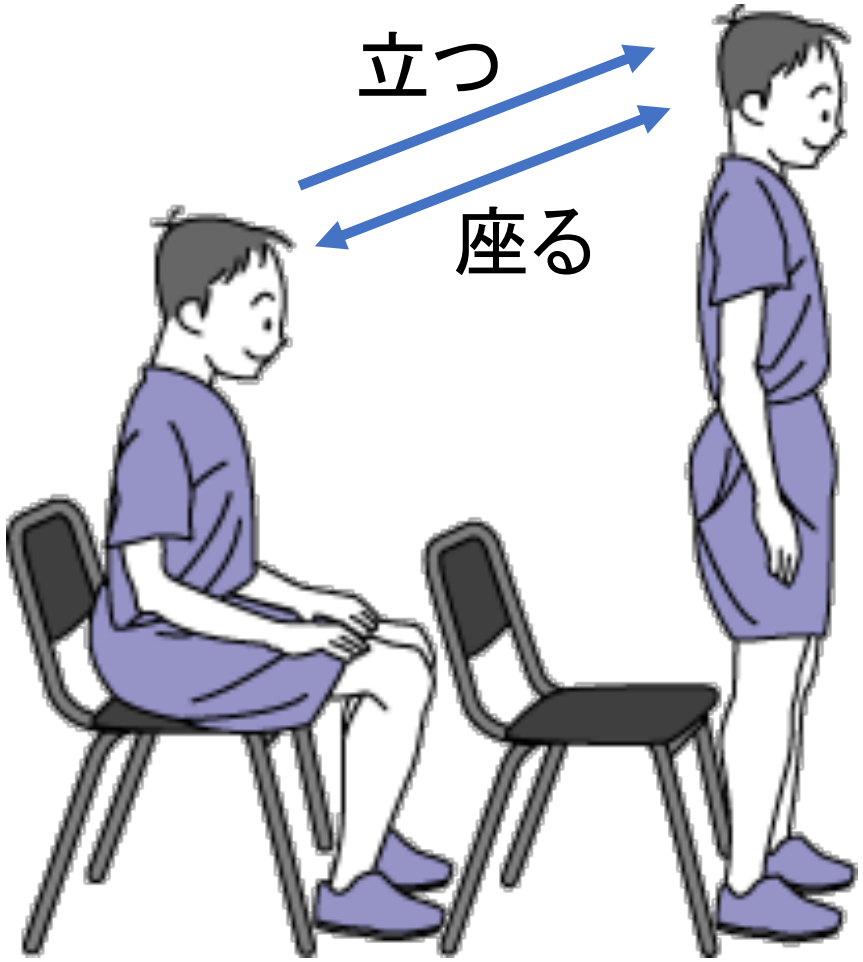
両人差し指の輪っかより、ふくらはぎが細い大きさ。
この太さは、筋量が少なくサルコペニアの危険度が
Aに比べ6.8倍とされます。

資料）東京大学高齢社会総合研究機構

あなたの第二の心臓の力をチェック
（下腿の筋）

椅子立ち上がりテスト①

立つ～座るを5回繰り返す



5回繰り返しを行った時間

A：12秒より早かった

B：12秒より遅かった

椅子立ち上がりテスト②

5回繰り返しを行った時間

A：１２秒より早かった

筋肉の力があり、第二の心臓として働く力も、歩くなどの移動能力も、十分備わっています。
たとえ指輪っかテストでBやCとなっていても筋力が維持されていることは、サルコペニア危険度が低くなります。

B：１２秒より遅かった

筋肉の力の衰えが気になります。もし、座っている時間が長いなど動かないことが筋力を低下させる原因です。
30分以上座りっぱなしにしないで、その場で立つだけでも予防になります。指輪っかテストでAでも筋力が低下するとサルコペニア危険度は高まります。