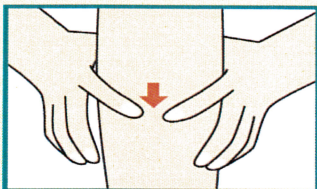


ご家庭でできる！筋肉量チェック ～指輪っかテスト～

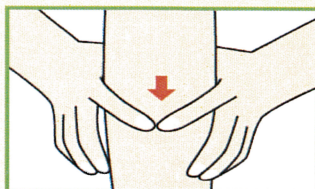
指輪っかテスト

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

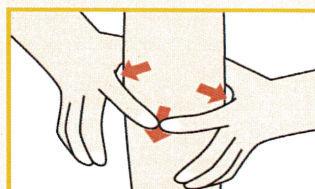
囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

高い

資料提供：東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)

指とふくらはぎの間にすき間ができると、全身の筋力が低下している「サルコペニア」の可能性があります。新型コロナウイルスの感染拡大により、外出機会が減少していることで、筋力や体力の低下による転倒、骨折、気分の落ち込みといった様々なフレイルのリスクが高まっています。

ご家庭でもできる運動を生活に取り入れ、健康でいきいきとした毎日を送りましょう！

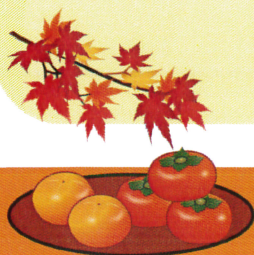
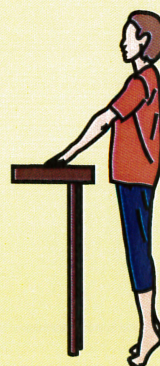
「足踏み体操」

椅子に座って手を前後に振りながらその場で足踏みを20回行ってみましょう



「かかと上げ体操」
机などにつかまってその場でかかとをゆっくり10回上下してみましょう

※座って行っても大丈夫です



見直してみませんか？身体に必要な栄養素

若いころの健康づくりはメタボ対策が中心で、食事の摂り過ぎに気をつけていた方も、65歳頃からは反対にエネルギー不足に注意が必要となってきます。肉や魚、卵などたんぱく質が摂れる食品を主菜に、主食のご飯をしっかりと食べることで、筋肉をつくる手助けになります。

また、体づくりのためには、カルシウムや鉄、ビタミンなどの栄養素も必要です。1日に野菜や果物、乳製品といったいろいろな食品を食べることでフレイル予防を行っていきましょう。

10食品群シート

1日に1回でも食べた食品群に○をつけ、○が1日7個以上になるようにする。

		肉  ハムなどの加工品も含む	卵  卵製品も含む 含まれない	油脂  サラダ油 ごま油 バターなど	牛乳  ヨーグルト などの乳製品 も含む	魚  えび、かに ちくわ なども含む	大豆  豆腐などの 大豆製品も 含む	緑黄色野菜  にんじん 小松菜 トマトなど	いも  じゃがいも 里いも 長いもなど	果物  りんご バナナ などもOK	海藻  のりなどの 乾物も 含む	○の合計
1日目	／											
2日目	／											
3日目	／											
4日目	／											
5日目	／											
6日目	／											
7日目	／											

お体に合わせて、食べる種類や量は主治医へ相談しましょう



参考資料：食からはじめる！フレイル予防
～健康寿命を伸ばすために～