

指輪っかテスト

方法は、両手の親指と人さし指で輪っかをつくり、ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ。「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」で筋肉の少なくなっているかを見るチェックします！



足が太くて囲めない場合やちょうど囲める場合は心配ないのですが、足が細く指との間に隙間ができる人は、筋肉量が減っておりフレイルの可能性があります。
*筋肉量はあくまで目安なので、体型によっても差がでる場合があります。