

《指輪っかテスト》で自己チェックを！

管理栄養士・NST 専門療法士 細田 佳江

前ページでは筋肉量の低下により起きる症状(サルコペニア)についてご紹介しています。▲

今回は、ご自分で簡単に栄養状態がわかる計測方法をご紹介します！その名も《指輪っかテスト》

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに、自分の指を使う簡易型のチェックです。



1

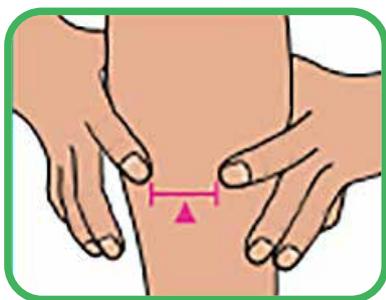
両手の親指と人差し指で輪を作ります。

2

利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク



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

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。
(出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島研究室のサイト「フレイルを知ろう」)より



上図は EWGSOP2 の新しい診断基準 (Crutz-Jentoft AL.2019⁹) より引用



皆さま、前号栄養科の記事「さあにぎやかにいただく」を参考に、いろいろな種類のもを食べて元気にお過ごしください。

合い言葉に!

