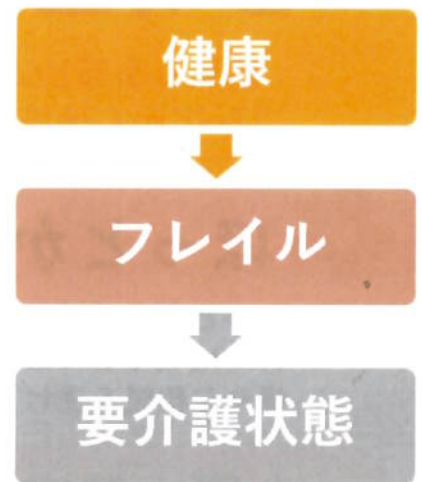


フレイルってご存じですか？

フレイルとは、「虚弱な」を意味をする言葉です。健康な状態と要介護状態の境の状態の事です。

つまり...

フレイル状態の方は「要介護」状態になってしまう可能性が高い方です。



「指輪っかテスト」をやってみましょう！

足の筋力低下をしてないか確認をするテストです。指がくっついた場合は、「フレイル」の原因となる筋力低下の兆候である「サルコペニア」である可能性があります

① 両手の親指と指し指で輪っかを作る



② 利き足ではない方のふくらはぎのいちばん太い部分を力を入れずに軽く囲む



低

サルコペニアの危険度

高



握めない



ちょうど握める



隙間かてきる

引用：「フレイルを知って健康長寿」

([https://www.t-frailty.com /check/](https://www.t-frailty.com/check/))

多くの方が加齢に伴い、機能低下をしていきます。そのため、健康的な食生活や運動習慣等を意識して生活を送る事が大切です。

