

① 指輪っかテスト

ふくらはぎの筋肉量をチェックします。

やり方

- ① 両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
- 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、力を入れず軽く囲みます。



判定の目安

ふくらはぎを囲めてしまう場合は、サルコペニアの可能性あります。



※むくみがある場合は、時間をおいてから行いましょう。

② 開眼立脚位テスト

バランス能力をチェックします。

やり方

- ① 両手を腰に当てます。
- ② 片足を床から約5cm上げて、そのままの姿勢で何秒間立てるかを測ります。



ポイント

転倒が心配な方は、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

判定の目安

左右それぞれで8秒未満の場合は、サルコペニアの可能性あります。



※安全のため、必ず見守りのもとで行いましょう。

③ 5回立ち座りテスト

下肢の筋力をチェックします。

やり方

- ① 椅子に浅く腰かけ、両手を胸の前で組みます。
- ② 椅子に座った状態から「立つ」→「座る」を5回繰り返すのにかった時間を測ります。



判定の目安

5回の立ち座りに12秒以上かかる場合は、サルコペニアの可能性あります。



ご注意

- 体調がすぐれないときは無理をせず、中止してください。
- 痛みやふらつきがある場合は、医師や専門職にご相談ください。
- このチェックは、サルコペニアの可能性を知るための目安です。診断は医療機関で受けましょう。



**ご自身の結果が気になる方は
お気軽にご相談ください**

山形徳洲会病院リハビリテーション科

高橋 里佳

サルコペニア専門外来

毎週 火・水曜日 : 午後 3 時から

**予約制 予約直通番号 : 023-647-3426
予約受付時間 : 午後1時30分～4時30分**