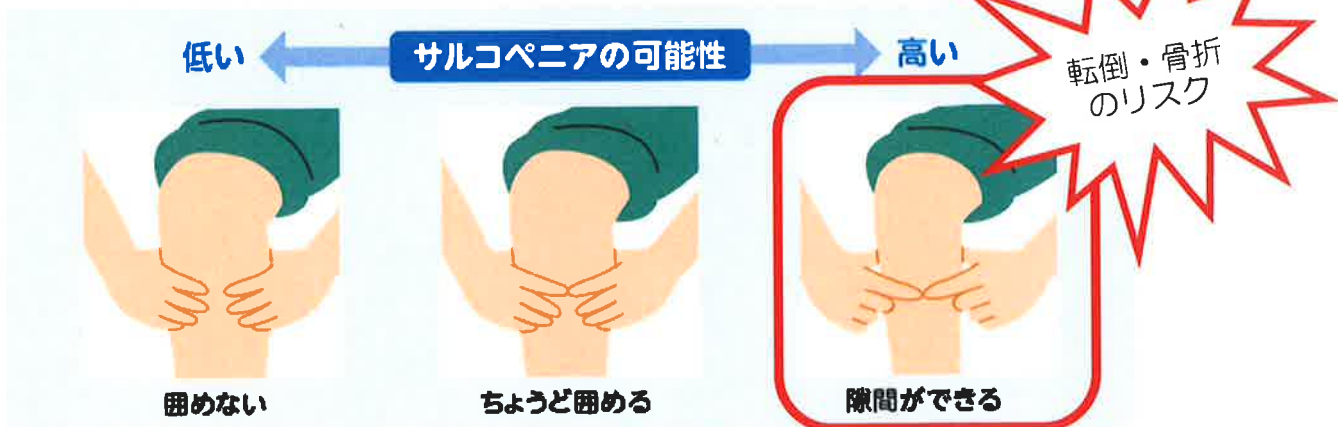


指輪っかテストの結果はいかに！？

先月の指輪っかテストで、筋肉量の減少(サルコペニア)を簡易的に評価できます。隙間ができた方は、身体能力に低下や転倒・骨折のリスクが高まります。

※『脚のむくみ』や『皮下脂肪』の影響がでます。



Tanaka T et.: Geriatr Gerontol Int 2018; 18(2): 224-232より作成

5回立ち上がりテスト

今月は
これにチャレンジ!!

何秒かかる？

<方法>

胸の前で腕組みをしてできるだけ早く椅子から5回立ちあがるまでの時間を計ります。

※椅子は股関節・膝関節が90°になるものを使用。



注意
転倒や、勢いよく座って
体を痛めないように無理せず
チャレンジ!!

編集
後記

先月から始まりました【リハビリテーション科ニュース】見ていただけましたでしょうか？ご自身の身体の状態や変化に『気づく』をテーマに毎月お届けしていきます。先月の「身体の衰えはなんと40歳から！しかも直線的に低下し続ける！！」にはヤバいっ！！思った方も多いはず。かく言うわたくしも直線的低下の真っ只中です。来月は衰え予防対策をご紹介します。みなさんと一緒に身体の変化に気づき、年のせいにせず衰えを予防していきます&いきましょう。(リハビリスタッフ K)