

2 サルコペニアチェック

指っかテスト

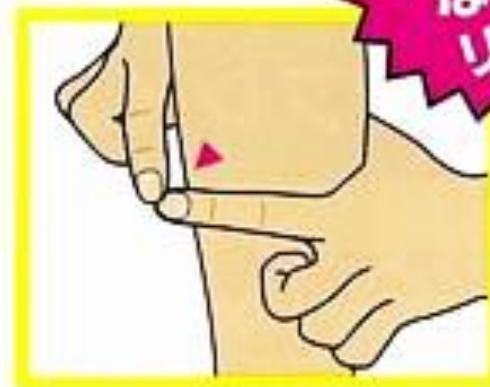
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

転倒・骨折
などの
リスク

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指っかテスト」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。