

サルコペニアチェック



0

1

2

1.力 2Lのペットボトル2本、5kgのお米などの持ち運びはどれくらい困難ですか？

0

1

2

2.歩行 部屋の中を移動するのはどれくらいこんなんですか？

0

1

2

3.立ち上がり 椅子やベッドから立ち上がるのはどれくらい困難ですか？

0

1

2

4.階段を上る 階段を10段上るのはどれくらい困難ですか？

0

1

2

5.転倒 過去1年間で何回転倒しましたか？

0

1

2

0回

1~3回

4回以上

数					
点数					

加算点数

点

0点 結果は良好です。今の状態を保てるよう、定期的に運動・スポーツを行いましょう

1~3点 身体機能が低下し始めている可能性があります
今の状態の悪化を防ぐために積極的に運動・スポーツを行いましょう

4点以上 身体機能の低下が進んでいる可能性があります
専門的な運動指導員に相談し、積極的に身体を動かすように心がけましょう

※併せて筋力チェックを受けたい方は相談員までお声掛けください