

糖尿病月間イベント イベントアンケートへの回答

大塚病院糖尿病月間（2020年11月開催）で展示したポスターに寄せられた質問にお答えします。

Q1. サルコペニアを簡単に測る指標があれば知りたい。

A1. 次の①～③をチェックしてみましょう。一つでも当てはまると、サルコペニアの危険性が高いと考えてください。

①筋肉量：指輪つかテストで隙間ができる（次ページ参照）。

②筋力：ペットボトルのふたを開けることができない。

③身体機能：信号機が青の間に横断歩道を渡り切れない。

手すりを使わないと階段を登れない。

指輪っかテスト:ふくらはぎの自己評価

手順①親指と人差し指
で「指輪っか」をつくる



手順②ふくらはぎの一番
太い部分に当ててみる



低い

サルコペニアの危険度

高い



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

糖尿病月間イベント イベントアンケートへの回答

Q2. 富士登山したい。貯筋を効果的にするには？

A2. 登山には脚力が必要です。

貯筋のためには、運動療法と食事療法のどちらかだけではなく、両方行うことが重要です。運動療法では、ウォーキングなどの有酸素運動に加え、スクワットなどのレジスタンス運動（筋肉増強運動）を組み合わせていきましょう。また、食事面では、良質なたんぱく質の摂取が必要です。富士登山良いですね。