

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口
令和7年2月



練馬区田柄4-12-10
☎ 03-3825-2590

フレイル予防の3本柱+1 『運動』

「指輪っかテスト」(※1)

筋肉量の減少と筋力の低下から身体的フレイルが進行しているかどうかを評価する方法です。

(※1)

この方法は脂肪・むくみの要素が不確定なため、正確な筋肉量を測定するものではありません。

【やり方】

- ①両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。



- ①隙間ができる ②ちょうど囲める ③囲めない
↓
筋肉量が減っている

ふくらはぎは、筋肉量の減少が表れやすいため、ふくらはぎの太さで筋肉量の低下をチェックします。囲んだ時に「隙間ができる」場合は、筋肉量が減っていると考えられています。

筋肉量を減らさないためには、散歩やウォーキングに加えて、毎日少しの運動を加えると効果的です。『ねりまゆる×らく体操』の冊子にはいろいろな運動が紹介されています。ぜひご活用ください。(地域包括支援センターで配布しています。)



出典：ねりまゆる×らく体操 練馬区オリジナルロコモ体操

2月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
13日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話。
14日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操。
14日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操。
14日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談。
22日(土)	第4(土)	14:00~16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	第1部：認知症について動画で学ぶ 第2部：参加者同士で歌を楽しむ
25日(火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など。
26日(水)	第4(水)	14:20~15:20 (田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操。

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。