

コロナに負けるな！イベント実施中です！

その① 昨年11月14日の世界糖尿病デーのテーマは「サルコペニア・フレイル」

でした。糖尿病予防はもちろんですが、コロナ予防のステイ・ホームで、運動不足により筋肉量が低下して筋力や身体機能の低下がおこってしまうおそれがあります。

「指輪っかテスト」で**筋肉量**チェック！と題して**管理栄養士**手作りのパンフレットとエネルギーアップや筋力低下防止のための**プロテイン**や**MCTオイル**といった食品紹介とサンプル配布を行っています。

「指輪っかテストパンフ」はウェブに公開します
愛進堂薬局では管理栄養士による健康レシピの紹介や食事指導も実施しています。体力低下対策の栄養指導や日常生活の注意点など指導させていただきます。お気軽にご相談下さい。

その② 鉄は足りていますか？おいしく賢く鉄分補給

以前、紹介した「**毎日ビテツ**」(鉄&亜鉛) 3本パックお買上げの方に、ポテトチップスの **Calbee** さんに協賛いただいた「**グラノーラ鉄分&ビタミン/フルグラ糖質オフ**」の試食品を2食分プレゼント！もちろん**鉄分**を摂るための**健康レシピ**が付いています！残りわずか！お急ぎ下さい！「**足りていますか？おいしく賢く鉄分補給**」はウェブに公開します。

ステイ・ホームで偏りがちな食生活の改善にお役立て下さい！

ふくらはぎで簡単！**筋肉量**の減少チェック♪

【*指輪っかテスト*の方法】

「利き足ではない方」の「**ふくらはぎ**の1番太いところ」を「**親指&人差し指**で作った輪っか」で囲むだけの簡単な方法♪



※ポイント：ズボンの裾をめくり、靴下を下げ、**素肌の上から！**

- 1) 膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面に付く状態で座る。
- 2) 両手の親指と人差し指で、「輪」を作る
- 3) 利き足でない方のふくらはぎを、輪で軽く添える程度に囲む。
→ ふくらはぎを囲んだ時、どんな状態か？を観察する。

ア

【サルコペニアの危険度チェック】

「指輪っかテスト」= 「**筋肉量の減少がないか**」をみる簡易テスト

と



〔 囲めない / ちょうど囲める / 隙間ができる 〕

(低) **サルコペニアのリスク** (高)

“すきま”がある = **筋肉量が減少**している可能性がある

→ **サルコペニアの危険度**が高くなる！(⇒ **転倒・骨折**等のリスクも！)

ご不明な点やお悩みのある方は、愛進堂スタッフまで気軽にお声かけ下さい。お待ちいただく時間に、ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

