

# チェックしてみよう

vol.01  
2020.04.20

## 健康ワンポイント

### からだの変化に目を向けてみましょう

- 1年で、体重が4~5kg減った
- 何もしていないのに疲れる
- 運動の習慣がなくなった
- よく物をつかみ損ねる
- 歩くのが遅くなった

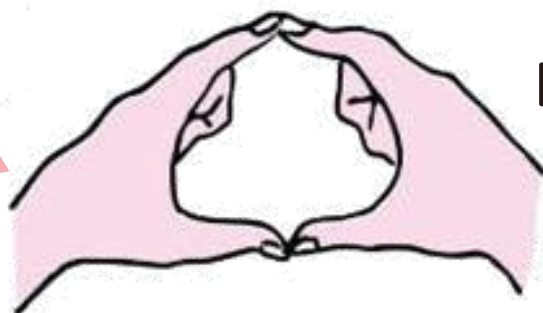


3項目以上、あてはまった場合は  
筋力・体力の低下が心配されます



指輪っか

テスト



1 人差し指と  
親指で  
輪っかをつくる



2 足を床につけた状態で  
ふくらはぎの一番太いところを  
囲む



輪っかとふくらはぎの間に  
隙間ができる場合は  
筋肉量が減っている  
可能性があります

鎌倉市役所市民健康課

