



## 愛知医療学院大学 紙上講義

# 健康のためのワンポイントアドバイス

握力は健康のバロメーター？～生活習慣を見つめ直すきっかけに～

〈愛知医療学院大学 リハビリテーション学部 理学療法学専攻 准教授 加藤真弓(理学療法士)〉

ご自身の握力をご存じですか？大学と清須市にて開催している清須市民げんき大学やシニア向け体力測定会では必ず握力を測定します。それは…

### ①握力は健康のバロメーター？

若年層では職業やスポーツ・運動の影響を受けやすい一方で、シニアでは全身の筋肉量や筋力、身体機能、健康状態を反映すると言われています。疫学的にも握力と心血管疾患、認知機能、総死亡リスク等との関連が示され、握力は単なる手の力だけでなく、シニア世代における握力低下は早期の健康問題のサインと考えられます。

### ②握力を鍛えれば健康になる？

「握力を鍛えるには？」と質問を頂くことがあります。握力と健康状態が関連しているから、握力トレーニングをすると健康になれるものではありません。前腕や手の筋肉を鍛えるには有

効ですが、握力低下は身体活動量や全身の筋力低下の結果である場合が多いため、他の身体機能や健康状態の改善には不十分です。

### ③握力が弱くなってきたと感じたら？

手や腕に特段の理由なく握力低下を感じたら(例:ペットボトルの蓋が開けられない等)、日常生活が不活発になっている可能性があります。脚やお尻、体幹等、身体を支える大きな筋肉群を使う運動や、日常生活における身体活動量を増やしましょう。また、適切な栄養摂取(タンパク質、ビタミンDの摂取等)不足の可能性もありますので、一度普段の生活を見直してみま

しょう。  
最後に。もし変化に気づいたら、それは生活を見直す良い機会。日々のちょっとした心がけが、長く健康な生活につながります。  
参考:フレイル(虚弱)の指標 男性28kg未満 女性18kg未満  
※握力のみでフレイルを診断されるものではありません。



医療法人 清須呼吸器疾患研究会  
**はるひ呼吸器病院**  
東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院  
二次救急指定  
24時間 救急外来対応  
内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/>

「セレモ友の会」  
会員募集中  
入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要  
セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128  
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1  
清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

不動産の相続  
お悩みありませんか？  
高価買取・秘密厳守  
お気軽にお問合せください!!  
伊藤建設株式会社  
名古屋市  
西区木前町2 ☎0120-502-909

有料広告を募集中です

	広報紙	市ホームページ
1枠単価/月	22,000円	7,000円
申込・問合せ	(株)中日総合サービス ☎0586-64-6030	人事秘書課 ☎052-400-2911
参 考	毎月発行 約31,000部/月 市内全戸配布	年間アクセス件数 R6年度 2,484,815件 R5年度 2,497,085件

※清須市広告掲載基準等に基づき、掲載をお断りする場合があります。