

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：握力と寿命との関係は？

握力の大切さを知りたい方！

対象の方

握力は筋力検査の中でも比較的簡単に測定できるものですが、寿命にも関係しているといわれています。今回は、その内容について説明していきます。

皆さんは、握力が寿命に関係しているということをご存知でしょうか？
握力が強いほど、死亡リスクだけでなく**心臓病**や**脳卒中**といった病気を発症する可能性が、低くなるといわれているのです。

※厚生労働省研究班の報告より

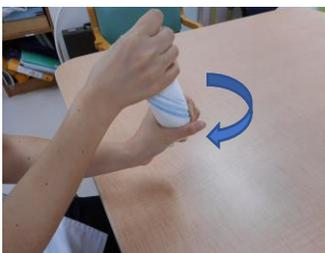
握力が強い人が、なぜ死亡リスクが低くなるのでしょうか？

それは・・・握力のある人は、体を積極的に動かしている人が多いから！



つまり、運動不足が原因となる病気のリスクを下げているのです。

◆握力の鍛え方を紹介！！



- ①タオルを両手で握ります。
- ②雑巾を絞るようにねじります。



- ①新聞紙を広げ、その上に手をのせます。
- ②指先から新聞紙を手繰り寄せるように丸めます。

ちなみに年代別握力の平均値は・・・

年齢	男性	女性
50～54歳	45.61kg	27.94kg
55～59歳	44.48kg	27.16kg
60～64歳	43.16kg	26.52kg

年齢	男性	女性
65～69歳	39.68kg	25.21kg
70～74歳	37.83kg	23.88kg
75～79歳	35.32kg	22.62kg

※スポーツ庁より

◆余談ですが・・・

生活するために必要な握力は16.1kg以上、
ペットボトルを開けるためには10.5kg以上が必要だといわれています。

握力は、手の力だけでなく体全体の力や、寿命とも関係することが分かってきています。ぜひ、今後の健康を考える一つの目安としてみてください。