



こんにちは。

ところで、みなさんはご自身の握力をご存知でしょうか？
また、握力にどんなイメージをおもちでしょうか？

手で物を握る力、荷物を持つ力、瓶の蓋をひねって開ける力、
日常生活のふとした動作中で私たちは握力を使っています。

握力が弱いと物を落とす、重い荷物を持たない、ペットボトル
のキャップが開けにくい事などがあります。あまり知られていないのですが、握力は全身の
総合的な筋力との関連が分かっており高齢者の筋力測定の指標として多く用いられます。
日常生活で筋力が弱いと歩く、立ち上がるなどの基本的な動作に影響がでて介護が必要にな
ったり、転倒しやすくなったり、病気になった時に回復がおくれがちにもなったりします。

握力は40歳前後をピークにそれ以降はゆるやかに低下していきます。

65歳以上の男性では29kg 未満
女性では19kg 未満の方は要注意
といわれています。

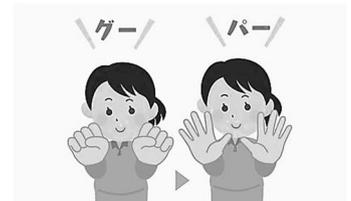
そこで、筋力の維持向上に向け
てご自身の握力がどの程度かを
知ることも大切と考えています。

杉並区では「NPO 法人わがまち
いちばんの会」に委託して
「65歳からの身体能力測定会」
を年8回計画、実施されています。
実施内容には握力測定もあります。
開催日程場所などは、杉並区の
ホームページでご確認いただけます。

日常から筋肉を落とさないように運動を続けて健康的な体をキープしましょう！

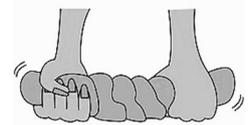
最後に、握力を鍛える運動を2つ紹介します。

一つ目は、【グーパー運動】肘を伸ばして両手を前に出します。
グーは5本指をおもいっきり握ります。パーは5本指をおも
いっきり開きます。握ったり開いたりを繰り返して行ってみて
ください。回数ほどよい塩梅で大丈夫かと思えます。



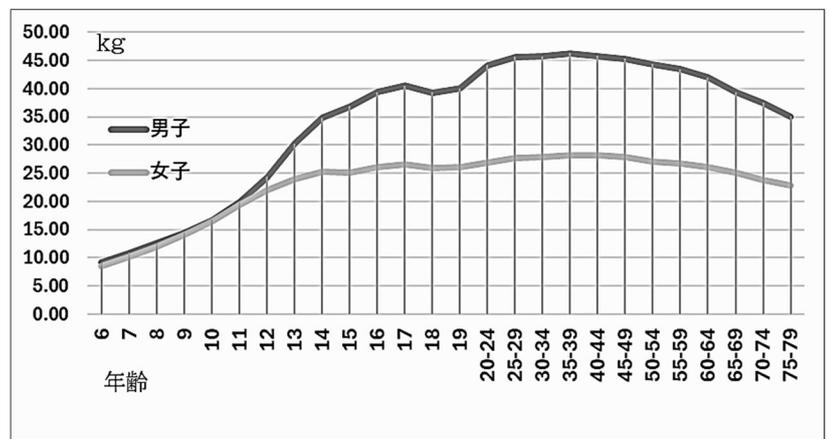
二つ目は、【雑巾絞り運動】雑巾（又はタオル）の両端を持って前腕を前に伸ばします。
次に雑巾を絞るように右手を時計回りに、1、2、3で絞り元に戻します。
反対側も（左手）同様に絞って行ってみてください。絞れない方は雑巾
の両端を持って強く握るだけを繰り返して行っても運動になります。

日常から筋肉を落とさないように運動を続けて健康的な体をキープ
しましょう！



文・MITSUKO

(※1) 2024年 e-Stat のデータを参考にグラフ化しています



コミュニティふらっと本天沼が10月1日（火）に開設されました

「コミュニティふらっと本天沼」が開設されました。「コミュニティふらっと」は
地域の方の文化や趣味等のグループ活動に利用できるほか、身近な地域の方が集い、
世代を超えて交流する場となる施設です。

ゆうゆう天沼館の閉館にともない、ささえ愛グループ「ママの会」は10月10日（木）
より「コミュニティふらっと本天沼」にて開催されます。