

知るとうれしい♪



リハビリニュース

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

外出自粛期間の体力低下が気になる方へ ~Chapter2~

コロナ禍が続く中、自宅で簡単に行える運動方法についてご紹介しています。前回は、脚力の低下を見極める簡単なテスト方法と、ホームエクササイズを紹介しました。

今回は腕の筋力、特に「握力」を鍛える運動方法についてお話を進めます。

握力は上半身の筋力の指標とされています。

筋力は30代、握力は40代から低下するといわれています。

ドアノブを回す、ペットボトルの蓋をあけるなど、握力を使う行為は日常生活の中で頻回にあります。年齢別の平均的な握力は以下の通りになっています。



リハビリテーション科
課長
土屋 恵睦



年齢	男性	女性
50 - 54歳	45.63kg	27.72kg
55 - 59歳	44.68kg	27.32kg
60 - 64歳	43.11kg	26.53kg
65 - 69歳	40.38kg	25.41kg
70 - 74歳	38.00kg	24.03kg
75 - 79歳	35.90kg	23.06kg

出典元:政府統計ポータルサイトe-Statより引用(令和元年度版)

握力の低下は脳卒中や心筋梗塞の発生率を高めてしまうことが研究で報告されています。

握力向上に向け新聞紙エクササイズを試してみましょう!!

**やり方はいたって簡単! 新聞紙をクシャクシャと握りつぶすだけです。
ストレス解消にもピッタリですよ!!**



◎新聞紙を一枚テーブルの上に置き、真ん中あたりを片手でつかみそのまま持ち上げます。

◎ひたすら新聞紙をクシャクシャにして、すっぽりと手の中に隠れてしまったら終わりです。

ゆっくりと時間をかけてよいので、しっかりと握り込めるようにしてください!



スポーツ界のレジェンド、元ハンマー投げ選手の
室伏広治さんも推薦されています。

