

# 握力は活力のバロメーター

作業療法士 渋谷 実咲

握力とは、物を握るときに発揮される筋力のことです。主に上半身の筋力となりますが、**握力は全身の総合的な筋力と関連がある**ことが多くの研究で明らかになっています。握力トレーニングは座って行えるので、転倒などのリスクがほとんどなく、幅広い年齢の方に取り組んでいただきやすい運動だと思います。そこで今回は、ご自宅で簡単に行える握力トレーニングについてお伝えしたいと思います。

## ●こんなお困りごとはありませんか？

最近、ペットボトルやビンの蓋が開けづらい、買い物などで重いものを長時間持てない、などと感じたことはありませんか？

そう感じた方はぜひ、今回ご紹介する握力トレーニングをお勧めします。



## ご自宅で行える握力トレーニング



### 1) 雑巾しぼり

乾いたタオルや新聞紙を丸めたものを持ち、雑巾を絞るように両手を外側に回します。続いて内側へ回します。



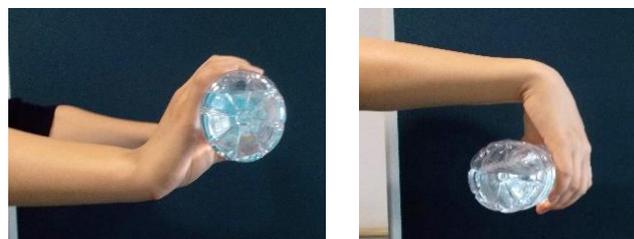
### 2) 手のグーパー

握る時はしっかり力をいれて握り、開くときは指先までしっかり伸ばします。



### 3) ペットボトルダンベル

両手にペットボトルを1本ずつ持ち、両腕を前へ伸ばします。腕の位置を変えずに手首を上下へ動かします。ペットボトルに入れる水の量で負荷量の調節ができます。



いずれの運動も、

**①息を止めないこと、②痛みや疲労のある時に無理して行わないこと**がポイントです。今回ご紹介した方法は一例ですので、ご自身のペースに合わせてゆっくり行ってみてください。

## ●握力の平均値は？

握力の平均値は年代によって異なり、一般的には男性は30～34歳、女性は40～44歳でピークに達し、その後加齢に伴い低下します。(右表をご参照ください)。

表1 年代別握力平均値  
(体力・運動能力調査より抜粋)

年齢	握力 (kg)	
	男性	女性
30-34 歳	46.92	28.21
35-39 歳	46.75	28.72
40-44 歳	46.69	28.91
45-49 歳	46.42	28.47
50-54 歳	45.63	27.72
55-59 歳	44.68	27.32
60-64 歳	43.11	26.53
65-69 歳	40.38	25.41
70-74 歳	38	24.03
75-79 歳	35.9	23.06