



とちぎ健康の森だより

～実践スタッフNEWS～

2021年2月号 Vol.3

こんにちは！健康の森実践スタッフです。

みなさんは「ペットボトルのキャップが開けにくい…」なんて思ったことはありませんか？

キャップを開ける為に必要な筋肉は主に前腕や上腕の筋肉で、「握力」という言葉でその力を表します。

今回はその物を握る時に発揮される手の力「握力」について詳しくご紹介したいと思います。

ペットボトルの
キャップが開けにくく
なったなあ...



重い荷物を
運ぶのが辛い...

そんなあなたは**握力低下**が進んでいる！？

まさか、フレイル？

フレイルの目安

握力

男性 28kg未満

女性 18kg未満



握力だけで判断しないで！
と思いませんか？
実は、**握力の低下は全身の筋力の低下と比例**します。
握力が低下しているという
ことは、**身体機能低下**を表しているのです！

握力の低下 \equiv 全身の筋力の低下

つまり

握力が低くなると身体機能が低下

ピロ子ちゃん

握力強化で**日常生活のパフォーマンスが向上**！
もちろん**スポーツやトレーニングの効率up**にも直結！

そこでご家庭にあるあるものを使って簡単にできるトレーニングをご紹介します
前腕や指先の感覚、指を広げる筋肉を鍛えて握力強化、身体機能向上を目指しましょう！

新聞紙でトレーニング

- ・新聞紙1ページ分を用意。
- ・角を持ちそのまま片手だけでグシャグシャと巻き込んでいく。
- ・手のひらの中でひと塊になるまで丸めきる。

- ★小さくするために一回一回しっかりと握りこむのがポイント！！★
- ★肘は伸ばしたままにしましょう★

僕は6枚
出来ました！



1枚しっかりと丸められたら
チャレンジしてみよう！

新聞紙を数枚用意して
60秒間で何枚
丸められるかやってみよう！

あなたは何枚
出来ましたか？

ランク

7枚～ **S**
5～6枚 **A**
4枚 **B**
0～3枚 **C**

文句なし

素晴らしい

いいね

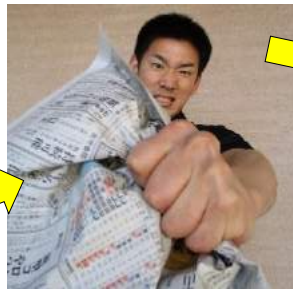
もう少し

前腕があ...



角を持って
スタート！

にぎれ～～～！

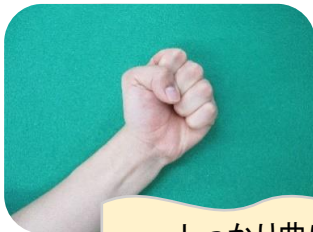


手のひらに
収まる大きさまで



じゃんけんでトレーニング

- ・とにかく全力でじゃんけん！！
- 10回を目安に！



しっかり曲げ
3秒ほどキープ



人差し指と中指は伸ばし、
他3本は力を抜かない



5本の指を3秒ほど反らして
ゆっくり力を抜いていく

輪ゴムでトレーニング

色々な指に掛けてやってみよう！

- ・輪ゴム1本を用意。
- ・輪ゴムを二重にして指に掛ける。
- ・各10回を目安に！



人差し指・中指



開いて～



親指・中指・薬指



開いて～



握力に特化してお届けしましたが、身体機能の低下を防ぐには
握力強化だけではなく、全身を使うことが大切です
Vol.1のウォーキングやVol.2のトレーニングなどもぜひ参考にしてください！