



# 問屋町 第74号



## すこ 健やかLetter

発行日：2022年9月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター



問屋町会館内のとんやまち保健室に握力計が新たに設置されました。そこで今回は「握力」についてお伝えします。握力は体重や血圧などに比べると、普段あまり意識しない数値かもしれませんが、実は寿命との間に深い関係があるのです！

### 意外な寿命バロメーター

### 握力で死亡リスクがわかる！

握力が弱い人達は、平均値の人達より様々な病気による死亡リスクが高くなるのが長年の研究でわかってきました。

実は、握力は全身の見えない筋肉の状態を知る「バロメーター」。全身の筋肉量が低下すると、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病をはじめとする様々な病気が引き起こされやすくなるのです。



### 握力アップのための2つのポイント

- ① 指を握るために使う筋肉は細く、負荷をかけても強くなりにくいので、握力は単独では鍛えにくいです。握力を鍛えるには、全身運動を継続して行うのが効果的です。体内で筋肉合成物質がどんどん作られ、細い筋肉も強化されます。
- ② スクワットや腹筋、ひざ伸ばしなどの全身運動を無理なく継続して行い、握力をアップさせましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

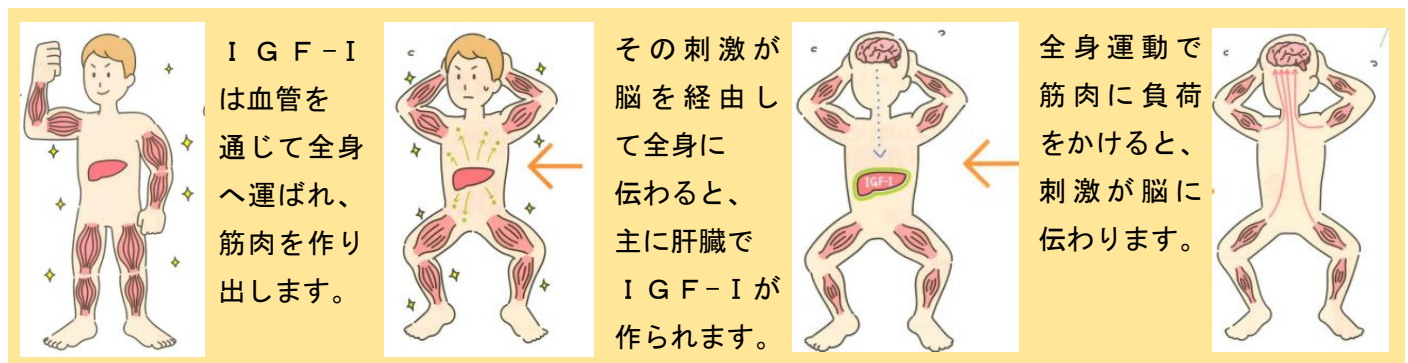
# 全身運動の継続で握力アップ!

握力は単独では鍛えることが難しいです。太ももや肩、胸などについている大きな筋肉は、負荷をかけることで太く、強くなりますが、指を握るために使う筋肉は非常に細く、負荷をかけても強くなりにくいのです。

握力を鍛えるには、実は全身運動を継続して行うのが最も効果的です。全身の大きな筋肉を継続して動かすと、「IGF-I (アイジーエフ・ワン)」など体内で筋肉を合成する物質が作られます。この物質は、血液に乗って全身に運ばれ、筋肉をどんどん作り、細い筋肉も強化するので、握力も強くなります。筋肉は糖や脂肪を代謝するので、筋肉量を増やすことは、生活習慣病の予防につながります。

## 全身の筋力低下が疑われる握力の目安

	65歳未満	65歳以上
男性	39.5kg未満	29.5kg未満
女性	23.5kg未満	16.0kg未満



## 握力をアップさせる全身運動

痛みを伴わない運動から始め、徐々に強めの運動を行うことをおすすめします。無理なく継続させることが大切です。

### スクワット

- ① 足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 息を吸いながら両ひざを曲げて腰を落とし、息を吐きながら元に戻ります。

- ③ これを3回繰り返した後、腰を落として3秒間静止し、ゆっくりと立ち姿勢に戻ります。



### 腹筋

- ① 仰向けの状態から、息を吐きながら、肩甲骨が床から離れるくらいまで上体を起こします。
- ② 息を吸いながらゆっくりと元に戻ります。



### ひざ伸ばし

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばして片足を前に出し、ひざをできるだけ伸ばします。
- ② そのまま足を床から5~10cm程浮かせ、ゆっくり戻します。



※高血圧などの持病をお持ちの方は、医師に相談の上行ってください。