

保健師だより



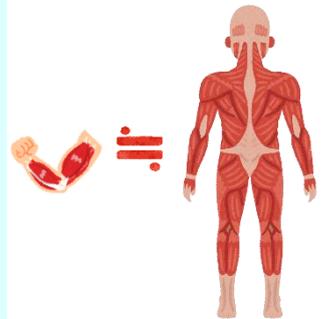
第 246 号
2023 年 9 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

筋力は筋肉を使えば使うほど維持増強することができますが、使わないとすぐに落ちてしまいます。けれど、筋力の変化はなかなか体感では気づきにくいものです。今回はその筋力の変化を客観的に知ることができる握力のお話です。

握力で何がわかる？

物を握る時に使う前腕部と上腕部の筋によって発揮される筋力を測るので、おもに上半身の筋力の目安になります。手のひらの力だけ？と思いますが、実は**握力は全身の総合的な筋力と関連**があり、**筋力が低下すると骨折や転倒のリスクが高くなる**ことがわかっています。

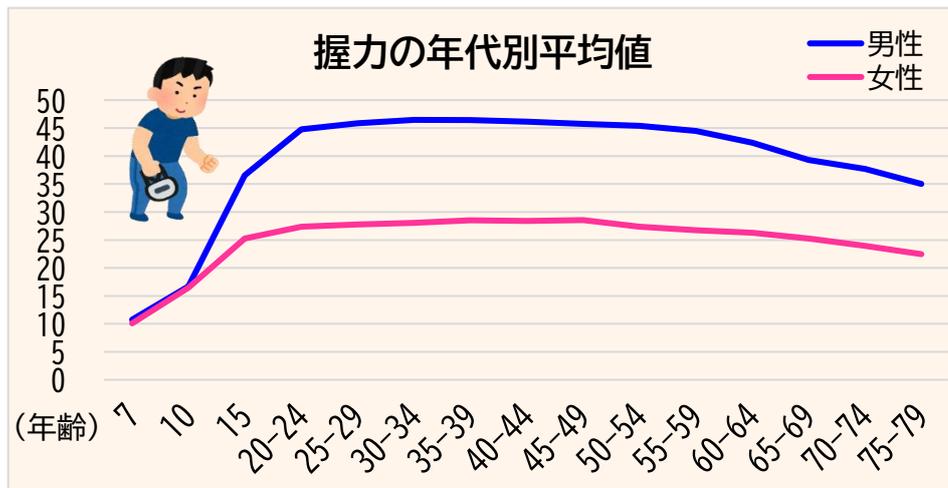
握力が**男性 26kg 未満、女性 18kg 未満**まで落ちると、サルコペニア（筋肉減少症）の可能性があります。



自分の握力は大丈夫？

ペットボトルのふたが開けにくい、ドアノブを回しにくい、雑巾が絞れないなどと感じたら、**握力が低下**している可能性があります。未開封のペットボトルのふたを開けるのに必要な握力は15kg 程度です。

握力を測った際は、下図の年代別平均値も参考にしましょう。



平均値のピークは、
男性で 30 歳～34 歳 47kg
女性で 45 歳～49 歳 29kg
その後加齢と共に低下しています。

(令和 4 年度体力運動能力統計速報)

握力の低下に気づいたら？

日々の運動量を増やし、**食事ですっかりたんぱく質を摂りましょう！**歩数を増やし、歩幅を広げて早く歩くことも筋力維持に効果があります。また、筋肉を維持するために1日に必要なたんぱく質量は体重1kg あたり1g が目安で、体重60kg の人では60g です。なお、食品に含まれるたんぱく質含有量は食品の重さと同じではありません。

たんぱく質含有量の目安



握力は握力計を用いて測れます。一般的に運動施設や健康センター等においていますが、各組合支部で開催している健康講習会でも測定できる機会がありますので、少なくとも年に 1 回は測定して、自分の筋力状態の把握に活用しましょう！