



～握力について～

秋らしくなり、過ごしやすくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。健康相談コーナーでは、血圧測定、体重測定の他に握力計もご用意しています。自由に使っていただき、日頃の健康のバロメーターに役立ててくださいね。健康相談は、随時受け付けていますので、ささいなことでも、気軽にいらしてください。今回は、握力についてお伝えしたいと思います。

◆ 握力は、全身の筋力の目安です！

日頃、ペットボトルのキャップが開けられずに苦勞したことは、ありませんか？握力は、手の力だけでなく、全身の筋力を表す指標になります。握力が衰えると、からだ全体の筋力、足腰の力や歩行能力も低下します。一方で握力が強い人は筋肉がしっかりして血行や代謝も良く、免疫力も上がります。ときどき、握力測定をして握力が低下していないかチェックしましょう！

◆ 握力が下がると死亡率が上がる驚きの研究結果

握力と寿命との関係が、いくつもの研究で明らかになっています。握力が5kg低下すると死亡リスクが16%増加するという驚きの結果があるそうです。狭心症や心筋梗塞のリスクは17%増加、脳梗塞や脳卒中のリスクは9%増加したとのことです。握力が弱い人は全身の筋力低下、糖尿病や高血圧などの慢性疾患の人が多く、そのため死亡率が上がるのではないかと考えられています。

◆ 握力測定の方法

- 1 握力計の指針が外側になるように握る。
人差し指の第2関節が直角になるように調整する。
- 2 直立の姿勢で両足を自然に開き腕を下げて握る。
- 3 同じ手を連続で測定しない。
- 4 握力計は、身体や衣服に触れないようにする。
- 5 上半身や膝を曲げたり、握力計を振り回さない。



◆ 握力の男女別・年齢別の平均値(目安です！)

60～64歳 男性：42.87Kg 女性：26.01Kg

65～69歳 男性：39.77Kg 女性：24.72Kg

70～74歳 男性：37.46Kg 女性：23.75Kg

75～79歳 男性：35.02Kg 女性：22.34Kg

◆ おすすめの食べ物 筋肉をつける栄養素＝たんぱく質を摂りましょう！

たんぱく質は、筋肉を作るための重要な栄養素で、血液や骨などの材料にもなる栄養素です。たんぱく質は身体の中でアミノ酸に変化して筋肉を作ります。アミノ酸の中でも、筋肉合成に役立つロイシンを含む食品を摂りましょう。おにぎりやうどんなど、単品のみだとたんぱく質が不足します。食事のメニューに、たんぱく質を多く含む食品を取り入れましょう！

【ロイシンを多く含む食品】

- ・赤身の魚(マグロ、カツオ、サンマなど)
- ・鶏肉、牛肉
- ・卵
- ・乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)

★1日に必要なたんぱく質の目安＝合計で60g

- ・豚ロース(焼き) 50g (たんぱく質13g)
- ・鮭(焼き)1切れ70g (たんぱく質20g)
- ・牛乳コップ1杯 (たんぱく質6g)
- ・卵1個 (たんぱく質6g)
- ・納豆1パック (たんぱく質8g)
- ・ヨーグルト (たんぱく質4g)
- ・プロセスチーズ1個 (たんぱく質3g)



※腎臓病や糖尿病など食事制限のある方は主治医や管理栄養士と相談の上食事内容を決めていきましょう！(上記があてはまらない人もいらっしゃいます)

◆ 簡単なメニューでも良いです！

サバやサンマの缶詰め、豆腐、乳製品を1品追加すると手軽にたんぱく質をとれます！

◆ 運動後45分以内にたんぱく質を摂ると効果的！

筋肉を作るためにたんぱく質を摂るタイミングは運動後45分以内が理想的です。

◆ 全身運動を継続すれば筋力もつきます！

ウォーキング、水中運動、体操など



◆ 握力は、全身の筋力や体調のバロメーターです。

筋力を鍛えて体力をつけることが健康状態を良くします！

〈おすすめの運動〉

スクワットやウォーキング、水中運動など、全身の筋肉を継続して動かすと、体内で筋肉を合成する物質が作られます。

この物質が血液に乗って全身に運ばれ、筋肉をどんどん作ることが分かってきました。年齢が上がっても身体を動かすことで筋力は鍛えられるのです！

◆高齢者とるべき栄養素やの食事で注意すること

高齢者は体重が落ちすぎないように注意する。BMI は適正な体重の評価の目安になるもので、 $\{BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})\}$ で現される数値の事を言います。高齢者をひとくくりせずきめ細かくし、引き上げます。

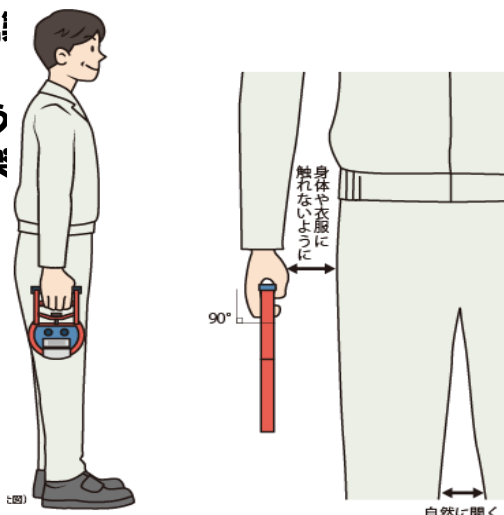
◆食事で注意すること

*一日3食・バランスよく 一汁3菜+乳!

果物

*食事にまつわる楽しみを増やしましょう
物でたのしむ。作って楽しむ。味わって楽
一緒に楽しむ。

*タンパク質を上手にとりましょう。



- ・椅子足あげ
- ・軽いスクワット
- ・腹筋
- ・

いきいきシニアセンターこぶし荘（藤沢市老人福祉センター）

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

電話 45-3121 FAX 45-3126 （9時～16時 月曜日休館）

い
し
い

2015年 50~69歳 20.0~24.9
70歳以上 21.5~24.9

2020年 65~74歳 21.5~24.9
75歳以上 215. ~24.9