



Dr's Message

いきいき健康術 第143回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『あなたの握力は何の程度ありますか』

さ さ き きょうへい
佐々木 恭平 理学療法士 国保京丹波町病院



握力とは

物を握るときに発揮する力のことで、主にうで（前腕や上腕）の筋肉などの上半身によって力が発揮されます。握力は簡便かつ安全に測定することができることから、さまざまな測定に用いられます。また、握力は色々な力と関連している可能性があるといわれており、文部科学省が実施している体力・運動能力調査や、スポーツ庁が実施する全国体力・運動能力、運動習慣などの調査項目においても握力テストがあります。

また、厚生労働科学研究班の調査結果では、握力が強い人は脳卒中になりにくいというデータがあります。その他の研究でも握力が弱い人は死亡リスクが高くなるといった報告があります。

握力と関連している可能性があるといわれる身体の機能

- 手足、お腹や背中など全身の力と関連
 - 立っている時のバランスと関連
 - 歩く力と関連
- ① 速く歩くことができる
 - ② 不安定な道を歩くことができる
 - ③ 長い距離を歩くことができる

年代別の握力平均値 (kg)

20代前半	男性:46.38	女性:28.16
30代前半	男性:47.50	女性:28.77
40代前半	男性:46.95	女性:29.24
50代前半	男性:45.79	女性:28.29
60代前半	男性:45.79	女性:28.29
70代前半	男性:38.06	女性:23.86

個人差はありますが、男性の握力は30代、女性は40代をピークに年々衰えていきます。

自分自身の握力を知ることによって日常生活の運動量が適切かどうか知ることができます。

あなたの握力は平均値より上ですか、下ですか。しっかりと運動することで健康なからだ作りを行いましょう。

※握力が強いというのは日常の運動状況が背景にあるようです。握力だけ鍛えればよいというものではないようです。

