

日常生活に必要な握力を鍛えましょう！

握力とは

げんき教室では定期的に体力測定を行っています。
中でも、上半身の筋肉の指標といわれるのが握力です。



腕の力は大きく分けて、腕力と握力があります。

腕力は重いものを持ち上げる力、握力は握る力のことをいいます。

一般的に筋力は30代、握力は40代から低下するといわれています。

握力が低下すると

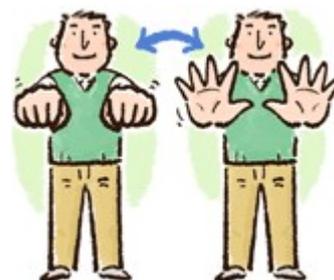
握力が低下すると、心血管疾患（心臓病等）のリスクは17%、
心筋梗塞のリスクは7%、脳卒中リスクは9%、それぞれ増加します。

「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」などと
感じたら、握力が低下している可能性があります。

握力の運動は簡単♪

空いた時間にグーパー体操をしましょう！

- 1.両手を前にまっすぐ伸ばします
- 2.両手を閉じて、グッと力を入れる
- 3.その後パッと両手を広げる
- 4.(2)と(3)の動作を50~100回行う



※呼吸を止めないように、肩が上がらないようにしましょう

湯船に浸かるときに行うと習慣化できますよ★