

太陽通所リハ

〔高齢者の握力測定の意味〕

握力とは、物を握るときに発揮される力のことで、主に前腕部と上腕部の筋によって力が発揮されます。主に上半身の筋になりますが**握力は全身の総合的な筋力と関連がある**ことが多くの研究で明らかになっています。

高齢者の握力測定の意味

握力は難しい動きを必要とせず、短時間で安全に測定することができ平均値を他の人と比較しやすく、高齢者の筋力測定に適しているといえます。さらに**握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高い為、全身の筋力の程度を知る為の指標として**用いられています。

※1) 「加齢に伴う身体機能の低下、または老化に伴う筋量の減少」の簡易判断基準

- ①普通歩行速度 1m/秒未満、もしくは**握力測定結果が男性25kg 未満、女性20kg 未満**
- ②BMIが 18,5kg/m²未満もしくは下腿周囲 30 cm未満

※1) 国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断免疫研究が作成

握力測定に使用する道具



スメドレー式デジタル握力計



※太陽では安全を考慮して座位で実施しています

握力と腕力が衰えてくると把持、持つといった動作がうまくできなくなり日常生活で困る場面が増えてきます

セラプラストや洗濯バサミ等を使用し手指の筋力訓練



セラプラスト



洗たくばさみ

訓練として太陽ではこんなことやってます

今月の脳トレ
なんと読むでしょう

拳

※答えは来月号に
先月の答え:てのひら(掌)

自分の握力を知り健康意識を高めましょう

3月の予定

- ☆ひな祭りレク 2日(水)、3日(木)
- ☆誕生会 17日(水)、22日(火)
- ☆クラフト週間、体重測定 21日(月) ~ 26日(土)

介護老人保健施設 太陽
山鹿市鹿本町津袋654-1
☎0968-(46)-6111

お気軽に相談下さい

