

# あるく健康ニュース 7月号

## 手の握り方

### 『小指から握る』と力が出る

皆さんこんにちは、今回は手の握り方のお話をさせていただきます。

手の握り方には、力の入りやすい握り方というのがあります。

皆さんは、手の握る力を出そうとしたときに、

1番大事な指はどの指だと思いますか？

例えば、手すりにつかまり体を起こす動作や、物を持ち上げる時、料理をする時には包丁を握ります。

皆さんも普段の生活の中で、『物を握る』という動作はたくさんあると思います。

実は、力を出すのは、小指の仕事です。

親指の仕事は、人差し指と対になって細かい物をつまむことが得意です。

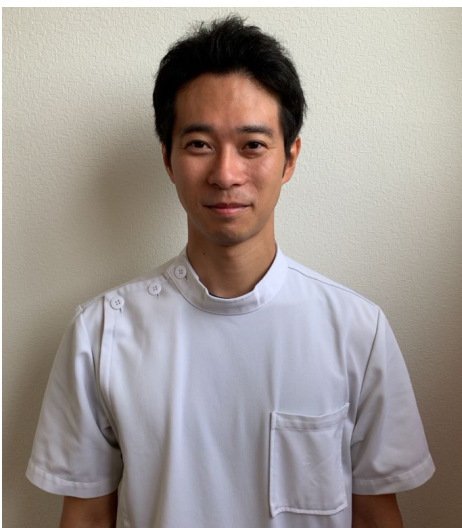
では、握り方のポイントです。

すごく簡単ですが、物を握るときに、『小指から握る』ようにすることです。

これだけで握るときに力が出るようになります。

例えば、スポーツの中でも野球のバットやテニスのラケットなどの、道具を握って行うスポーツでは、『小指から握る』ようにする事で、握る力が強く出るようにしている選手もいます。

皆さんも日常生活で、物を握る時は、小指からを意識してみてください。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)