

あるく健康ニュース 11月号

握る力は手首から 握る・持つ・掴まる

皆さんこんにちは、今回は握る力についてお話しします。
皆さんも、日常生活の中で物を持つ時や、手すりなどに掴まる時に手を握って力を出すと思いますが、この力を握力と言います。



この握力は、意識して鍛えておかないと低下しやすい筋力の1つです。

では握力が低下するとどのような事が起こるのでしょうか？

まず物を掴む力が落ちるので、手すりや杖などに掴まる時に力が出なくなるので、転倒のリスクが高くなります。

他にも、買い物の袋を持って帰る時など、様々な場面で握力を必要としています。



この握力を鍛えるのに重要な事、それは、『手首を鍛えることで握力が付きやすくなる』という事です。

では、握力を鍛える為に必要な、手首のトレーニングをご紹介します。

まず、腕を身体の前に真っ直ぐ伸ばして下さい、次に指を軽く握りしめます。

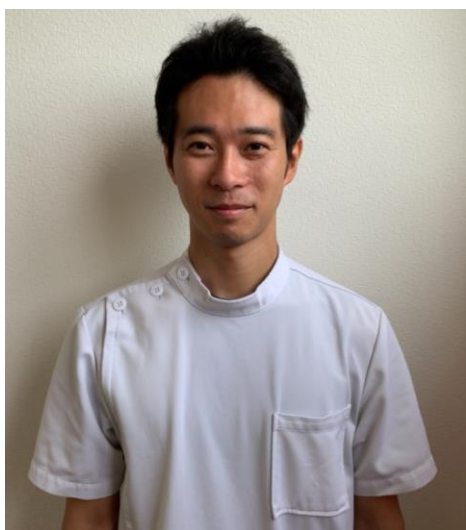
そのまま、手首を真下に曲げて下さい。

肘の内側辺りに力が入っていれば、OKです。

この状態で10秒ほどキープします。

この運動を3セットくらい行って下さい。

手首の筋肉が付いてくると、握力も自然と付いてきますので、空いた時間などで良いので試してみてください。



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