

握力と死亡リスク



握力と死亡リスクは関係があると聞きましたが、なぜ握力なのでしょう。



1960年から福岡県久山町で行われた住民

の健康診断と体力測定の結果、握力の低下と死亡リスクの増加は強い関係があることが分かりました。握力は全身の筋力の強さを代表して、握力が平均値より

弱いと病気による死亡リスクが高くなります。か

とって、強ければそれだけ長生きというわけではありません。

筋肉は骨格筋や呼吸筋、心臓を動かす心筋、胃や腸、血管を動かす筋肉などあらゆるところにあり、運動することで筋肉を刺激する物質が全身に流

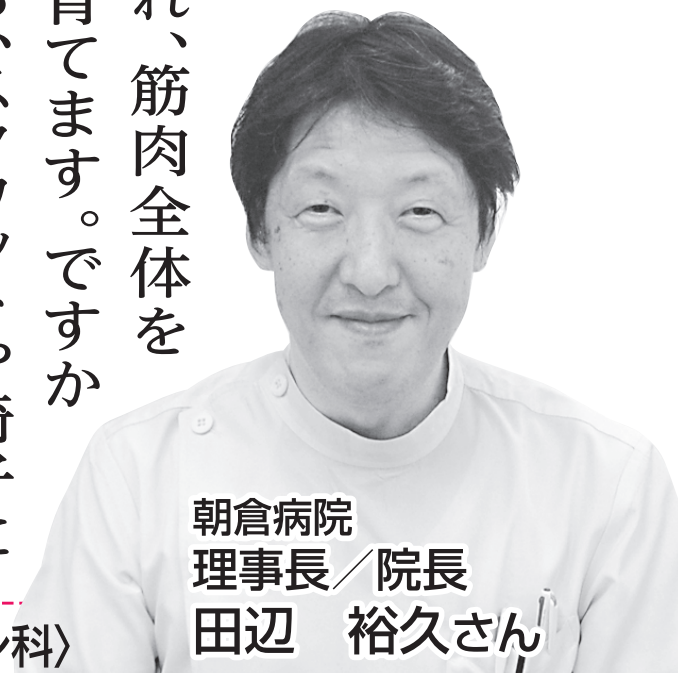


れ、筋肉全体を育てます。ですから、スクワットや椅子に座つての足上げ運動など、

全身的な運動や大きな筋肉の運動は効果があります

が、握力だけの細かい筋肉を鍛えても効果はあまりありません。特に高齢者

は軽いスクワットやウォーキングから始めましょう。もっとも大事なものは持続なので、うまく習慣にするといいですね。飽くなき習慣で握(力)ある日常を。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん