



# 教えて！

## ヨミドック

Q 最近、雑巾がうまく絞れなくなつて……。

ヨミドック 握力は40歳ぐらゐから徐々に落ちます。高齢になると、低下のスピードが速くなります。握力が弱い人は、強い人と比べて死亡リスクが高いのです。

Q え！ 握力って「物をつかむ力」ってだけでしょ。なぜ寿命と関わるの？

ヨミドック 握力が強い人は、足や背中、腕などほかの部位の筋力も強い傾向があります。筋力の衰えの主な原因に、筋肉の減少があります。筋肉は、血管を健康に保つホルモンを分泌し、免疫も高める役割があります。減れば、循環器疾患や肺炎などのリスクが高まるとされます。

# 全身の衰え 寿命にも影響

Q そういつことが。

ヨミドック 福岡県久山町の住民を対象とした研究があります。40歳以上の約2500人を、握力別に「低」「中」「高」の3群に分け、19年後の死亡例を確かめました。65歳以上の総死亡リスクは「低」と比べ、「中」は半分、「高」は6割も下がりました。特に心筋梗塞や脳卒中など循環器疾患や呼吸器疾患の死亡リスクに



りました。特に心筋梗塞や脳卒中など循環器疾患や呼吸器疾患の死亡リスクに

大きな差がありました。65歳未満も似た結果でした。

方法を参考にしてください。イラスト参照。自治体では高齢者の体力測定会などで握力を測定しています。

Q 握力は、どのくらいあればいいの？

Q 目標値以下だったらどうしよう？

ヨミドック 東京都健康長寿医療センターが、高齢者に関して「健康づくり」と「介護予防」の目標値をそれぞれ作りました。健康づくりは、これだけあれば安心という値。介護予防は、自立した生活にこれぐらゐは必要という値で、65歳74歳は男性28キ以上、女性18キ以上、75歳以上は男性24キ以上、女性15キ以上です。

ヨミドック 全身の衰えのサインと受け止めて生活を見直ししましょう。荷物を持つ、階段を使うなど毎日の積み重ねが大事。周りも「年だから」などと、むやみに筋力維持の機会を奪わないことです。肉や魚など筋肉のもととなる良質なたんぱく質の摂取も忘れずに。

高齢者の場合、加齢による握力低下は年0.5キ程度です。1年で1キ以上落ちたら、病気など別の原因かもしれません。医師に相談しましょう。

◇ (中島久美子/取材協力) 岸本裕歩・九州大准教授、新開省二・女子栄養大学教授

Q 測ってみよう。

ヨミドックは読売新聞の医療サイト・ヨミドックターのお医者さんキャラクターです。

### ● 握力の目標値—高齢者の場合 (単位キ。利き腕で2回計測し良い方の値)

	介護予防	健康づくり
65~74歳	男性28以上 女性18以上	男性34以上 女性22以上
75歳以上	男性24以上 女性15以上	男性29以上 女性18以上

※東京都健康長寿医療センターの健康長寿新ガイドラインから

### ● 測定の主なポイント



握った時に、指の第2関節が直角になるように調節する

握力計は体に触れないようにして下に持つ

直立で、両足は肩幅程度に

※文部科学省の資料などによる

