

## 第5回カムカムサロン 筋力と握力測定

2024年1月11日（木）  
大阪医科薬科大学看護学部  
看護教育学・基礎看護学領域

### 本日の予定

- 筋力と握力について
- 握力測定
- 手指の巧緻性について
- 手指の運動



### フレイルとは



活動的な生活（健常）



要介護状態

### 予防の3本柱



身体  
活動

栄養



社会  
参加



### 筋力測定といえば？



### 握力



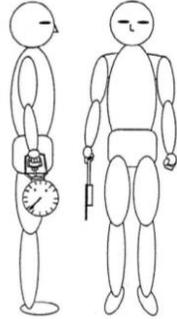
全身の筋力を反映

- 病気のリスクと関連
- 認知機能と関連

➡ 活力のバロメーター

## 実際に測定 してみましょう

- 腕を自然に下げる
- 身体や衣服に触れない
- 左右交互に2回



## 私の握力は

2024年1月11日

右

1回目

2回目

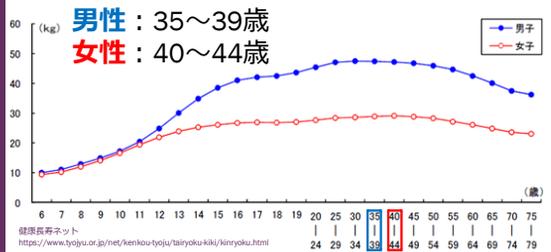
左

## 目標値と比べてみましょう

	65～74歳	75歳～
男性	28	24
女性	18	15

厚生省, 年齢別体力基準値表, <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000930398.pdf>

## 握力のピークはいつ?



## 身体活動を維持するために

- たっぷり歩く 
- なるべく階段を使う 
- ちょっとがんばって筋トレ 

## 手と指の働き

触れる  
合図する  
容器とする  
識別する



把持する  
操作する  
押す  
引っかける  
引き寄せる

## 手を使った生活動作

手指巧緻性（こうちせい）



## 巧緻性と認知機能



12週間の訓練  
脳血流が増大



認知機能が改善

ISSN 1348-1098  
<https://www.takuboku.ac.jp/journal/pdf/p0223050214000.pdf>

## 巧緻性を維持するために



## 指体操



後出しじゃんけん



江東区公式チャンネル  
<https://www.youtube.com/watch?v=1q9a7psdFFQ&t=224s>