



筋力の低下を防ごう

新型コロナウイルス感染症のため、外出を自粛されていた方が多いようです。身体活動が減ったことで筋力の低下が心配されていますが、**筋力の低下は日常生活の質や寿命にも関係**してきます。

◆筋力のめやす

筋力を測る一つのめやすに**握力測定**があります。ご自身の握力がどの程度あるか、測定してみましょう。



性別	年代	望ましい握力の目安
男性	65～74歳	28Kg以上
	75歳以上	24Kg以上
女性	65～74歳	18Kg以上
	75歳以上	15Kg以上

◆筋力を増やす3つの活動

筋力を増やすためには適度な運動(**身体活動**)も有効ですが、**文化的な趣味活動**や**地域・ボランティア活動**なども、筋力低下や要介護状態を予防できる可能性が明らかになっています¹⁾。皆さんの健康状態や好みに合った活動を見つけましょう。

発行：渡辺整形外科

〒120-0013 足立区弘道1-3-27

TEL:03-3840-1551

<https://www.watanabe-clinic.or.jp>



1) Bunt, S., Steverink, N., Olthof, J., van der Schans, C. P., & Hobbelen, J. S. M. (2017). Social frailty in older adults: A scoping review. *European Journal of Ageing*, 14(3), 323-334. <https://doi.org/10.1007/s10433-017-0414-7>