

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「握力」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

皆さん、ご自身の握力いくつかご存知ですか？学生の時には年一度測定していましたが大人になると測る機会ないですよね。
腕力や脚力よりあまり注目されない力ですが、実は握力の強さと長寿には密接な関わりがあるようです。
病気との関係なども明らかにされています。



2022
10月号
Vol.62号

握力の目安？

では「握力が弱い」目安はどのくらいなのでしょう。

男性30kg女性25kg 下回ると注意が必要とされています。

ちなみにペットボトルのキャップが開けることできない方は**20kg以下**です。



握力が5kg落ちると死亡率や心臓病のリスクが上がる

・・・衝撃的です。

(1)2015年医学雑誌「ランセット」のwebサイトにカナダマクマスター大学による研究結果が掲載されました。

・握力が5kg落ちると全ての原因による死亡率が16%向上

・そのうち心臓に関する病気が死因の死亡率は17%向上

※17カ国 35～70歳の男女14万人を対象に4年間追跡調査

これによると**死因で特に多いのが運転中に起こしてほしくない脳卒中と心筋梗塞とのことです。**

(2)日本の研究結果

2012年日本でも厚生労働省から同様の研究結果が報告されています。

研究では40歳以上の男女2527人の握力の強さでグループ分けし20年間追跡調査。その結果、**最も握力が強いグループは最も弱いグループに比べて死亡リスクが40%低い**ことが判明。



握力はトレーニングで必ず強くなる！

・効率で言えば**グリッパー**を使うことをお勧めします。

ちなみに100均で私は購入しましたが高2の筋トレマニアの長男には「最低でも1000円」は必要と忠告されました。

男性には物足りないかもしれませんが、手始めには100均でも良いかと思います。

・運転の休憩中など、手軽にどこでも始めることができるのは**グーパー運動**です。30回くらいしっかりと最初はだるくなってきます。回数少なめから始めましょう。私はバドミントン部だったのですがやはり握力は大切に当時、**湯船の中でグーパー100回3セット**鍛えていました。

・他には**タオルの雑巾絞り**も効果的です。

嫌なことがあった際、ちょっとしたストレス解消にもなるかもしれません。

・もし休日に公園に行く機会がありましたら懸垂のできる**鉄棒**にぶら下がって下さい。肩こりにも効きそうです。

・トレーニングの効果が出てきた上級者は指の第一関節のみで身体を支える**指立て伏せ**にチャレンジしてみましょう。

無理はせず軽いトレーニングから少しずつ強度を上げて健康寿命を伸ばしていきましょう。

 一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15

 トラ
バス

一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://trubus.org> tb@trubus.org
川崎市中原区新丸子町760-2-502 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

**安全
運転**