

広報紙

老健まんだ

平成31年3月号 Vol.54 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介 ～握力計～

アナログとデジタルの2種類があります。アナログのものは電源が不要なので電源がない場合でも測定が可能です。デジタルは0.1kg単位まで正確に評価ができるという特徴があります。



握力の正しい測り方



握力の測定方法は握力計を握り、人差し指の第2関節が90度になるように調整します。

基本的には立位で行い、測定の際は両足を左右に少し開きます。立位が難しい方は座位で測定します。測定する際に握力計を振ったり、衣類や身体についてしまった場合は測定不可となります。腕を自然に下げた状態で測定を行います。左右交互に2回ずつ測定し高い値を選びます。

短時間で安全に測定することができるため、高齢者の筋力測定に適しているとされています。

さらに握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と関係があると言われていたため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

握力の平均値は年代によって異なり、一般的には男性は35～39歳、女性は40～44歳でピークに達し、その後加齢に伴い低下します。下記に参考値を載せていますのでもし計測されることがありましたら参考にされてはいかがでしょうか？



	男性	女性
60～64歳	42.85kg	26.31kg
65～69歳	39.98kg	25.20kg
70～74歳	37.36kg	23.82kg
75～79歳	35.07kg	22.49kg

(編集担当 広報委員会)