



ペットボトルの蓋を自分の力で開けていますか！？

握力低下を簡単に見分ける方法の1つです。

握力が**22kg以下**になると骨折のリスクが上がると言われています！

握力

=

全身の骨格筋量

握力が低下すると転倒しやすくなる！

簡単な運動をして握力をつけていきましょう！

①手首・指先のストレッチ

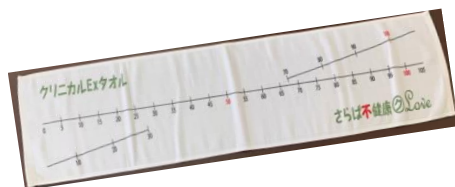
(1)



(2)



手のひらを前、手の甲を前にしてそれぞれ20秒ずつ行いましょう。
1日3回を目安に行うと効果的です！



②雑巾しぼり(握力アップ運動)

(1)



(2)



右手を上、左手を上
それぞれ10回を目標に行いましょう。
週に3回を目安に行いましょう！

転倒知らずの
体を作りましょう！



健高キラキラ教室 担当

高橋健太(たかはし けんた)

NPO法人佐久平総合リハビリセンター 理学療法士

通いの場、足腰お達人教室含め延べ15地区担当しています。
コロナウイルスが収まり、公民館で体操ができる日が来ることを心待ちにしています！