

安心プラス通信 6月号

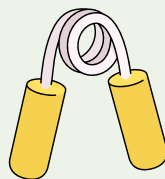
今月も安心プラスの最新情報をお届けします。
リハビリや役立つ生活のヒントを
是非チェックしてください♪

01 握力は「全身の元気」を表すバロメーター!!

握力は、単に手の力だけでなく、全身の筋力や健康状態、老化（フレイル）の程度を知るための重要な目印です。握力が高い人ほど長生きする傾向があると言われています。

⚠️ こんな症状は「握力低下」のサイン

- 瓶のふたが開けにくくなった
- 手すりがないと階段の上り下りが難しくなった



目指したい「目標値」と「注意の基準」

元気な生活を続けるために維持したい「介護予防の目標値」と、筋力低下（サルコペニア）が疑われる「注意の基準値」です。

🎯 介護予防のための目標値（これ以上を保ちたい数値）

- 65～74歳：男性 28kg 以上 / 女性 18kg 以上
- 75歳以上：男性 24kg 以上 / 女性 15kg 以上

🌟 筋力低下（サルコペニア）の注意基準

- 男性：25kg 以下
- 女性：20kg 以下

この基準を下回ると、日常生活に支障が出たり、病気や転倒のリスクが高まったりする心配があります。日頃から意識して体を動かし、握力と全身の元気をキープしていきましょう。



把持訓練の様子



年代別男女の平均握力

高齢期（60歳以上）

年代	男性 (kg)	女性 (kg)
60～64歳	39.52	24.76
65～69歳	38.44 (※)	24.15 (※)
70～74歳	36.31	22.92
75～79歳	35.07	22.80
80～84歳	約32.24 (※)	約20.65 (※)
85歳以上	約26.04 (※)	約17.15 (※)

※高齢になるほど握力は徐々に低下し、85歳以上では20代と比較して約43%減少
※※は推定値または範囲を示しています



↑年代別平均握力↑

お問い合わせは木曾・小谷まで

〒612-8083

京都市伏見区京町6丁目69-1

8:30 - 17:30

[定休日] 日曜日

075-601-6688

<https://ansin-p.jp/>





お客様の声



「病院とか用事で休んでも振替を利用して定期的に通い続けていきたい」



「言われたストレッチ実践したら、こむら返りの回数がいっきに減りました。」



「ここは測定の結果説明してくれてプリントまでくれる。前の所は毎月測定してたけど、何も教えてくれなかった。」



「これ気持ちいいな、ふくらはぎが伸びる。
(楽々のびのび)」



「体力測定、前よりずいぶん時間に余裕があるね。時間の使い方が皆さん上手いんやね。」



「ここに来たら、いっぱい喋れるからありがたい。」



「ここで運動するようになってから、歩くようになりました。肩こりも減りました。」



「みんな親切にしてくれているし、良い人ばかり。やっぱり運動しないといけな。」



先月末までの空き状況



申し訳ありません。埋まっておりますが、枠の状況は常に変化します。
ご利用希望はお問合せ下さい。



月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	0枠
水	午前	0枠	午後	0枠
木	午前	0枠	午後	0枠
金	午前	0枠	午後	0枠
土	午前	0枠	午後	0枠

お客様からのご指摘



「送迎車、後部座席はちょっとしんどい・・・。」



定期的に座席配置を検討し、しんどくにならない様に配慮させていただきます。

Instagram
更新してます

