

2023年6月20日現在 **《受付時間 … 午前8時30分～11時》※予約の場合を除く**

診療科名		月	火	水
------	--	---	---	---

医療機関の生主へ * 印は非常勤医師

栄 養 科	糖尿病・高脂血症・減塩等の栄養指導、個人指導・糖尿病教室はお電話にてご予約をお受けいたします。 予約受付（月曜日～金曜日 午前8時30分～午後6時） TEL 083-901-6177
-------	---

✎「Life～ライフ～」・その他病院に関するご意見・ご要望等は、病院内に設置しております「ご意見箱」にご投函いただくか、病院宛にご郵送ください。

	木	金
--	---	---

済生会山口総合病院広報誌 2023年7月10日発行

TEL 083-901-6111(代表)
FAX 083-921-0714

2023年7月号

医療社会事業室
TEL 083-901-6268(直通)

握力測定 について

リハビリテーション部 作業療法士
み い よし ひろ
三井良浩

当院のリハビリでは身体機能の評価の一つとして握力測定を行うことがあります。

握力とは物を握るときに発揮される力のことで、握力は手や腕の筋力だけでなく、足の筋力やバランス能力、歩行能力などとも関連していることが研究で報告されています。握力は簡便にかつ安全に測定ができるため、誰でも測定ができる全身の身体機能把握の方法です。握力は一般的には30歳前後にピークに達し、その後加齢に伴い低下していきます。



近年、サルコペニアという言葉を目にされた方もあると思います。高齢になるに伴い、筋肉の量が減少していく老化現象のことです。25～30歳頃から進行が始まり生涯を通して進行します。筋線維数と筋横断面積の減少が同時に進んでいきます。

診断基準としては、筋肉量の低下、握力の低下、歩行速度の低下があり、握力は男性28kg未満、女性18kg未満でサルコペニアの疑いがあります。

握力測定で年齢別平均値以下の時にはサルコペニアの進行がみられているかもしれません。この機会に、生活習慣や食事内容、運動量などを見直してみましょう。

★年齢別握力平均値★

(2010年文部科学省 年齢別テストの結果より抜粋)

年齢	男子平均値	女子平均値
18	40.40	26.00
19	42.22	25.47
20-24	45.56	27.37
25-29	45.13	27.43
30-34	46.35	28.76
35-39	45.27	28.49
40-44	45.32	28.20
45-49	45.29	28.30
50-54	45.01	27.86
55-59	45.43	26.90
60-64	42.38	26.56
65-69	39.70	25.09
70-74	38.39	23.91
75-79	35.20	22.58



「看護の日」イベントを 開催しました。

5月11日(木)、「いのちをまもるプロとして」というテーマのもと、当院で看護の日のイベントを開催しました。看護部門からは、病棟や部署の特殊性をアピールした掲示物を展示しました。

看護の専門的知識を持つ有資格者の活動内容をビデオレターで院内放映し、医師と専門的知識の高い認定看護師による医療相談を行い、今年度の看護の日を大盛況に終えることができました。ご協力いただいた皆様有難うございました。

これからも「いのちをまもるプロ」として地域社会に信頼される思いやりのある質の高い看護の提供に努めて参ります。

(「看護の日」担当師長 薦野知代子)

