



KUMASOU

訪問リハビリコラム

“ペットボトルのキャップを開けられますか？”



理学療法士
担当：訪問リハビリ
小林 聖崇

6月に突入し気温も徐々に上がってきました。

冷たい飲み物が欲しくなり、ペットボトルを手にも取ることも増えたのではないのでしょうか？



新品のペットボトルは未開封なため、多少の固さを感じると思います。ですが、私たちは特に気にせず一捻りでキャップを開けて口にするでしょう。しかし、このキャップを開けることが苦勞する、或いは困難な年配の方がいらっしゃれば注意が必要かもしれません。

キャップを開けるには握力が関わり、前腕部と手関節に付着している筋肉が協同して働くことで筋力を発揮します。また、握力は全身の総合的な筋力との関連があり、サルコペニアの診断や身体機能評価項目の一つとして用いられています。

評価は握力計で測定しますが、このキャップを開ける動作が参考になります。

キャップの開栓には約15kg程度の握力が必要だそうです。

そして、サルコペニア診断基準の中で、筋力の評価として握力が含まれています。男性28kg未満、女性18kg未満



運動療法

有酸素運動:ウォーキング、ラジオ体操（全身を動かすことで筋肉が動き、タンパク質の合成も促されます。）

筋力トレーニング:腕立て伏せ、グーパー運動、雑巾絞り（筋肉量と筋力の向上が期待できます。）

栄養療法

タンパク質:筋肉生成に重要。(肉、魚、大豆)

炭水化物:体を動かすエネルギー。(米、パン、麺類)

ビタミンB6:タンパク質の働きを補助。(鶏ササミ、マグロの赤身、鰹、バナナ)



筋肉を減らさないための運動と栄養を心がけましょう！