

ペットボトルのフタ、 開けられますか？

こまめな水分摂取は、熱中症対策として大切です。水分補給にペットボトル飲料を利用する方も多いと思います。ところで、皆さん、ペットボトルのフタ、ちゃんと開けられますか？開けるには意外と力が必要です。そして、握力の維持は、健康維持にも関わります！

○●手が滑って開かない！キャップの開封力と握力の関係●○¹⁾

ペットボトルのキャップを開けるためには、12キロから45キロほどの握力が必要と言われています。45キロとは相当な力です。これは、キャップの形状・温度や手指のサイズ・乾燥度なども複雑に関わるため、必要な握力にも幅ができるのです。



○●握力は加齢とともに低下する●○²⁾

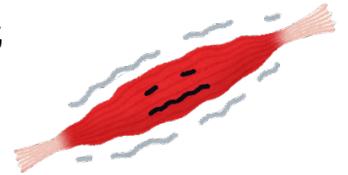
握力は、加齢とともに低下します。とくに女性は、男性よりも握力が弱いため、加齢で低下すると買って来た食品の瓶詰が開けられず、やがて開けられない瓶詰が冷蔵庫で放置されていると嘆く人もいらっしゃいます。瓶詰やペットボトルは、オープナーといった便利な道具も販売されていますので、そのような商品を使うことも一つの方法です。

しかし、握力はフタを開けるために必要なだけではありません。実は全身の筋肉の状況を反映すると言われています。つまり、フタが開けられない、ドアノブが回しにくくなった、という人は、足腰の筋肉をはじめ全身の筋肉が衰えているのかもしれない！



○●「握力」低下は「心筋梗塞や脳梗塞」にも関係する？●○³⁾

「握力」と「心筋梗塞や脳梗塞」、一見無関係に見えますが、「握力の測定は、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクを知るための、簡便な検査法になる」、といった報告があります。握力が低下することで、心血管疾患のリスクは17%、心筋梗塞リスクは7%、脳梗塞のリスクは9%、それぞれ増加したのだそうです。



では、普段から握力を高める運動をしたら良いのか？というと、そうではありません。握力はあくまでも一つの指標であり、健康維持のための運動は、全身の筋力が向上するようなものが適しています。ペットボトルのフタが開けにくくなってきたと感じたら、心筋梗塞などの危険性を減らすためにも、筋トレを心がけてみてはいかがでしょうか。

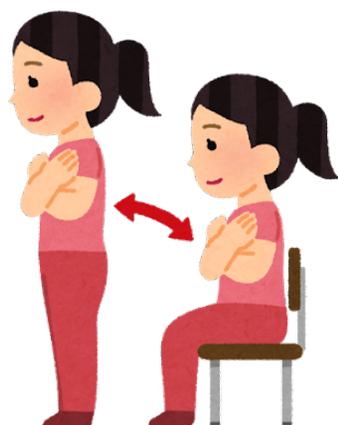
○●筋力を向上させる運動●○⁴⁾

太ももなどの下半身の大きな筋肉を鍛えることが、効率的と言われています。おすすめの筋トレは、スクワット。そして、運動の負荷は軽くてもかまわないことがわかっています。また、毎日でなくても、週3~5日程度行うだけでも効果があるとされています。ポイントは、3つ。ゆっくり行う、呼吸を止めない、鍛える筋肉を意識する、です。

筋肉を動かすと、筋肉から善玉のホルモンが出て、健康に良い影響があることもわかってきました。散歩、買い物の途中、テレビを見ながらご自宅で、スクワットなどの筋トレで健康維持していきましょう！

【例】椅子スクワット

1. 立った姿勢から、ゆっくりと椅子に腰を下ろします。
 2. お尻が椅子に軽く着く程度で静止します。
 3. その状態から、膝をまっすぐにして立ち上がります。
- ・1~3を10~20回。慣れるまでは、少ない回数で構いません。



1)アンリミット・ジャパンホームページ

2)finasee 低下すると寿命が短くなる？

3)Club Sunstar ペットボトルのふた、開けられる？

4)NHK 健康 Ch マイオカインの分泌を促進する筋トレ

山口市小郡下郷844-4

三好薬局