

卓 話

平成 22 年 2 月 16 日

『筋力と健康について』

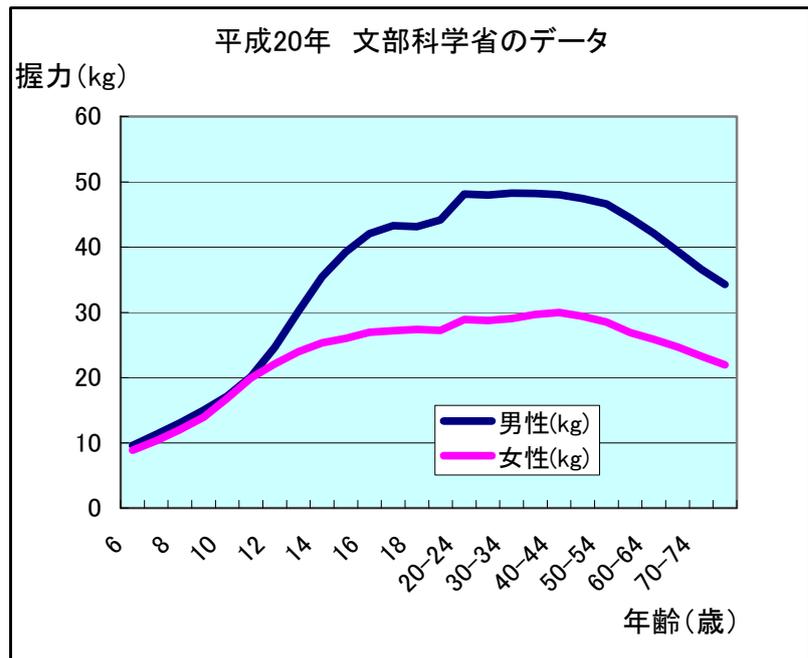
高橋接骨院 院長

有限会社高橋介護サービス 代表取締役

高橋仙二様

年齢別 握力の平均値

年齢(歳)	男性(kg)	女性(kg)
6	9.56	8.85
7	11.28	10.31
8	13.06	12.02
9	14.99	13.96
10	17.15	16.81
11	20.13	19.97
12	24.66	22.08
13	30.1	23.97
14	35.46	25.33
15	39.29	26
16	42.07	26.93
17	43.26	27.21
18	43.13	27.4
19	44.18	27.24
20-24	48.11	28.88
25-29	47.96	28.77
30-34	48.24	29.04
35-39	48.2	29.66
40-44	48.01	29.97
45-49	47.43	29.39
50-54	46.62	28.5
55-59	44.47	26.89
60-64	42.12	25.85
65-69	39.34	24.68
70-74	36.56	23.26
75-79	34.26	21.98



握力が 5kg 強くなるごとに死亡率は、  
男性で 11%、女性で 13% 低くなる。

(2007.4 アメリカン・ジャーナル・オブ・メディシン)

有名スポーツ選手の握力

名 前	職 業	握力 (kg)
琴欧州	力士	120 (右)
室伏 広治	ハンマー投げ	120
魁皇	力士	110
新庄 剛志	野球	90
朝青龍	力士	75 (左右)
清原 和博	野球	60
イチロー	野球	57 (右) 51 (左)
王 貞治	野球	49 (右) 54 (左)