

握力の診断基準 = 全身の筋肉の衰え  
男性 28kg未満 女性 18kg未満

## 握力強化運動

### ① タオル握り

握る → 緩める を繰り返す

10回  
1日2セット

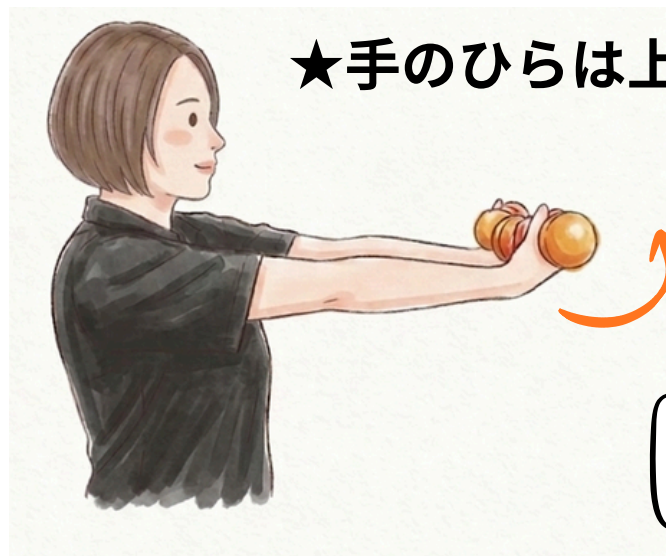


### ② 手首の上げ下げ

500mlの  
ペットボトルを使用

10回  
1日2セット

★手のひらは上向き



指先で持つと  
動かしやすい◎