

「松山中央商店街土曜夜市」 握力測定(フレイルチェック)の様子

令和8年7月25日(土)に開催された「松山中央商店街土曜夜市」に松山市健康づくり推進課が参加しました。

ブースでは、握力測定を実施し、フレイルについて周知・啓発を行いました。当日は、403名の方にご参加いただきました。

ブースにお越しいただいた皆さま、ありがとうございました。



ブースの様子



握力測定の様子

(参考) 握力低下とフレイル・サルコペニア

握力の低下は、全身の筋力低下を示すサインの一つです。

身体的フレイルの評価では、握力低下が確認項目の一つとして用いられることがあります。

フレイル:加齢に伴い心身が要介護の手前まで衰えた状態

早めに気づき、運動・栄養・社会参加などに取り組むことで、改善が期待できる

サルコペニア:加齢などにより、筋肉量と筋力がともに低下した状態で、

身体的フレイルの要因の一つ

サルコペニア評価における握力低下の基準値(AWGS2025)

年齢	男性	女性
50～64歳	34 kg未満	20 kg未満
65歳以上	28 kg未満	18 kg未満

※左右どちらか高い方の数値(最大値)で比較