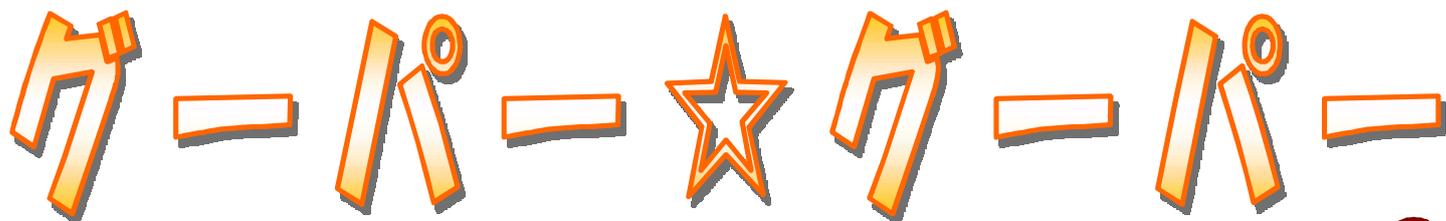


# 握力を鍛えよう!!



握力とは物をつかむ力のことを言います。  
握力が弱くなると物を落とすことが多くなっ  
たり、ペットボトルなどのフタが開けにくく  
なったりします。

そんな握力を鍛えるには...

**『物を握る動作が1番効果的』**です!!

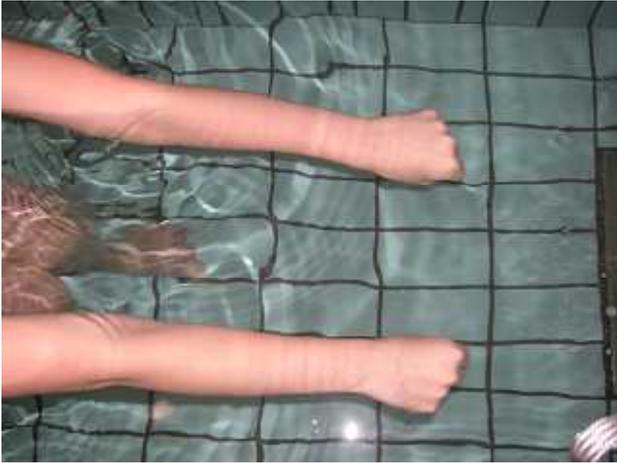
## <効果>

- ・つかんだ物を離さない  
物を落とさない
- ・血行が良くなる

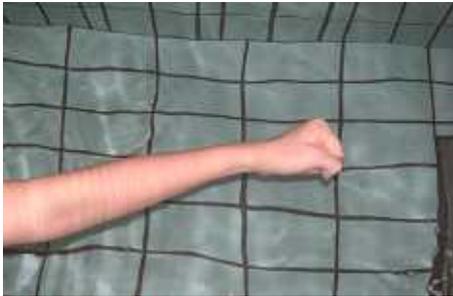
ちなみに...

握力を測定した結果は、全身の筋力を測  
る目安としても有効なんですよ(^ ^)

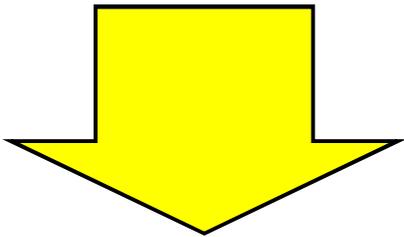
# 水の中で行います!! 10回×2セット



肩の力を抜いて  
肘を真っ直ぐ  
伸ばす



軽く手を開いた  
状態から水を  
“ギュッ”と  
握る!!



横から見ると...  
こんな感じ



水を弾くように  
“パッ”と  
指と指の間を

素早く動作を繰り返そうとすればするほど、  
一度に収縮する筋繊維は多くなります!!