



握力トレーニングで 血圧が下がる!

高血圧は日本人の脳・心臓疾患の最大の危険因子であり、血圧コントロールのための生活習慣改善の一つとして運動が推奨されています。

ウォーキングなどの有酸素運動には血圧を下げる効果があることがすでに知られていますが、近年ハンドグリップを使用した握力トレーニングにも血圧を下げる効果があることが報告されています。*

*Cornelissen VA, et al. Hypertension. 2011



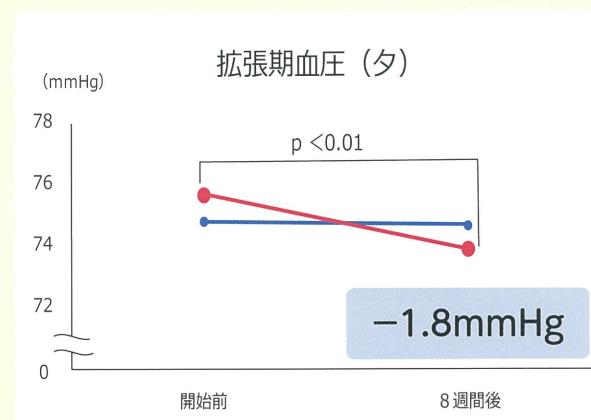
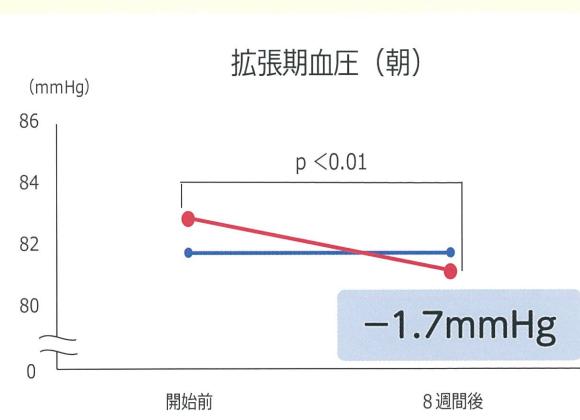
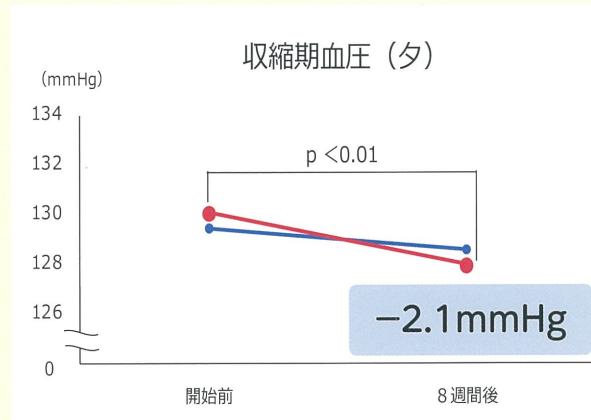
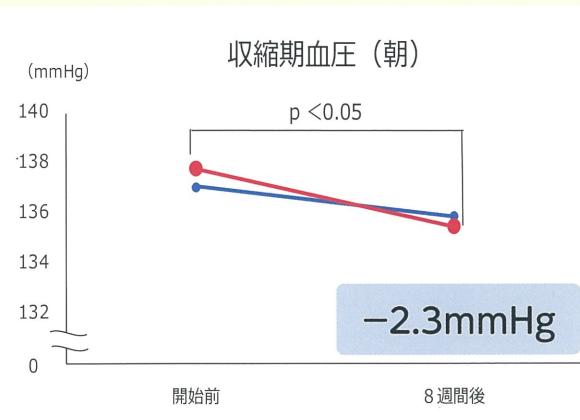
本当に効果はあるの？

我々は、血圧が少し高め（朝の家庭血圧の5日間の平均値が、収縮期135mmHg以上、または拡張期85mmHg以上）の方54名を対象にして、3日／週以上の握力トレーニングを8週間実施し、トレーニング後の家庭血圧（2週間の平均値）が下がるかどうかを検証しました。

その結果・・・

握力トレーニングを実施した群では、実施しなかった群に比べて、8週間後の家庭血圧が有意に低下しました。

■ 握力トレーニングあり
■ 握力トレーニングなし



家庭血圧は、隨時血圧（診察室等で測定する血圧）に比べて、臓器障害や生命予後との関連が強いことが、高血圧治療ガイドライン（2014）でも示されています。また、厚生労働省による健康日本21（第2次）では、

国民の収縮期血圧の平均値が4mmHg 低下するだけで

脳卒中死亡数が
年間約1万人！

冠動脈疾患死亡数が
年間約5千人！



減少すると推計されています！

握力トレーニングを やってみましょう

ご自身の握力の30~40%相当の強度のハンドグリップを準備します。

※握力が20kgの方は7kg前後、30kgの方は10kg前後、40kgの方は14kg前後のものを選びましょう。

- ①立った姿勢で、右手にハンドグリップを持つ。
- ②ハンドグリップを2分間握り続ける。
- ③手をゆるめて（開いて）1分間休む。
- ④ハンドグリップを左手に持ち替え、2分間握り続ける。
- ⑤手をゆるめて（開いて）1分間休む。

※①~⑤までを1セットとして、4セット続けて実施します。

※自分の好きな時間に3日/週以上実施します。できる方は毎日実施してもかまいません。

できるだけ継続
しましょう！

- ～握力トレーニングのメリット～
- ◎忙しい勤労者でも、時間をかけずにできる！
 - ◎天候や場所に左右されず、自分の好きな時間にできる！
 - ◎足が痛くて運動が困難な人でも安全にできる！



本研究に 参加された方々の声



Aさん（50代、男性）

8週間の握力トレーニング実施後、家庭血圧の2週間の平均が・・・

朝の収縮期血圧 -6. 5mmHg、拡張期血圧 -1. 3mmHg

夕の収縮期血圧 -6. 1mmHg、拡張期血圧 -3. 3mmHg

仕事が忙しいため、移動中に握力トレーニングを実施することもありました。
時間や場所を選ばずに実施できる点が良かったです。



Bさん（70代、女性）

8週間の握力トレーニング実施後、家庭血圧の2週間の平均が・・・

朝の収縮期血圧 -9. 7mmHg、拡張期血圧 -5. 3mmHg

夕の収縮期血圧 -4. 5mmHg、拡張期血圧 -4. 5mmHg

握力トレーニングを始める前は、続けられるか自信がありませんでしたが、
思っていたよりも楽にできました。

研究期間終了後も握力トレーニングを継続して頑張っています。



Cさん（50代、女性）

8週間の握力トレーニング実施後、家庭血圧の2週間の平均が・・・

朝の収縮期血圧 -1. 2mmHg、拡張期血圧 -4. 3mmHg

夕の収縮期血圧 -4. 9mmHg、拡張期血圧 -7. 3mmHg

シフト勤務と家庭の両立て忙しくても、自分の好きな時間に実施でき、
継続につながりました。