

# 握力測定に チャレンジ！

握力と全身の筋力の関連は高く、「握力は全身の筋肉の指標」と言われています。

手軽にできる握力測定で、健康度合いの目安にしてみませんか？

握力が強ければ、元気に長生きできるかも!?

## レストハウスで 握力測定できます！



握力は自分の体力の  
バロメーターになるよ！

握力が高かったら  
維持できるように、  
低かったらがんばって  
運動をしよう！