



## 1 2 握力測定 of 記録

(kg)										
45										
40										
35	(記入例)									
30	R(右)	R								
25	L(左)	L								
20										
15										
測定日	○/○	△/△	/	/	/	/	/	/	/	/
右(kg)	30	30								
左(kg)	25	27								



握力は、腕全体の筋肉量を反映するので、握力が高いと、腕全体の筋肉量が多いと言えます！