

## 40～50代の約75%が陥っている「かくれ老化™」

### 運動不足は、「かくれ老化™」に陥る危険性が1.4倍！

- 日常の動きを改善するだけ！「姿勢動作改善」で悪循環を断つ -

<http://www.kakurerouka.com/>

「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会では、2012年10月、40～50代の「かくれ老化™」該当者と健康な方の男女1,000名を対象に、「かくれ老化™」と運動に関するインターネット調査を実施いたしました。

「かくれ老化™」とは、30代までは気にならなかった、カラダのさまざまな部位に現れる変化のことを指します。細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行しておりますが、生活にはまだ大きな変化が現れないため、若干の自覚はありながらも具体的な対策を講じない方が多いのが現状です

当実行委員会では、超高齢化社会を迎えた日本の課題は、いつまでも自分らしく生きられる健康寿命（日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間）を延ばすことであると考えており、40～50代のうちから老化を認識していただくとともに、「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発する活動を行っております。

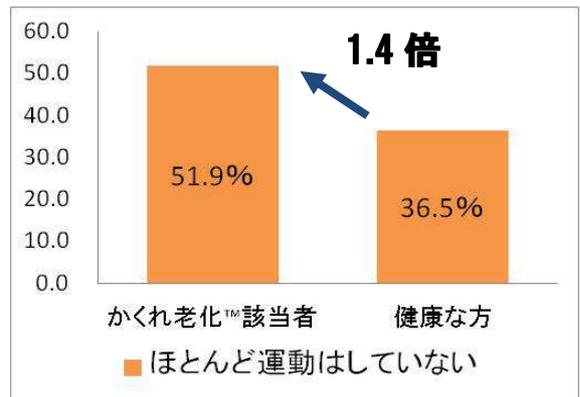
#### 【調査の目的】

今回の調査リリースは、40代から50代の男女1000名を対象に、「かくれ老化™」と運動の関係を明らかにするために実施しました。

#### 【調査結果概要】

##### 運動不足と「かくれ老化™」の悪循環が浮き彫りに・・・

40～50代を対象に、普段どのくらいの頻度でスポーツや運動を行っているかを調査したところ、「ほとんど運動はしていない」と答えた方は、健康な方は36.5%であったのに対し、「かくれ老化™」該当者は51.9%と、半数以上の方が日常的な運動をしていない事が分かりました。「かくれ老化™」該当者は、健康な方に比べ1.4倍以上も運動を行っていない方が多いという結果となりました。



「かくれ老化™」で定義するカラダの変化のなかでも、筋肉・骨・関節の衰えといった運動器の変化は、健康寿命と密接な関わりを持ちます。運動器を健康に保つためには、適度な運動を行うことが非常に重要です。しかし、運動器の衰えによって、運動すること自体がおっくうになったり、ドクター・ストップがかかったりと、「かくれ老化™」と運動不足には悪循環に陥りやすい関係があります。今回の調査では、そんな「かくれ老化™」と運動不足の悪循環の相関関係が明らかになりました。

#### 【調査概要】

##### ○調査対象と回収サンプル数

- ・40～59歳の男女1000名（かくれ老化™該当者 767名／健康な方 233名）
- ・健康な方・かくれ老化™該当者の方の定義

- かくれ老化™該当者の方：かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが2つ以上の方
- 健康な方：かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが1つ以下の方

##### ○調査地域

：全国

##### ○調査方法

：インターネット調査（ネット調査会社の登録モニター活用）

##### ○調査期間

：2012年10月10日（水）～10月15日（月）

##### ○調査実施

：「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

## 習慣的な運動が難しい、忙しい40～50代には「姿勢動作改善」のプログラムを！

運動不足がカラダに良くないことは分かっているけど、仕事に家事に育児に介護に・・・毎日忙しくて運動をしている時間がないという40～50代には、毎日の生活の中で運動量を増やすための「姿勢動作改善」がオススメです。

日々何気なく繰り返している歩く、立つ、座るなどの動作。この中でも運動効果を高める、正しいカラダの使い方があります。間違ったカラダの動かし方を続けていると、カラダのゆがみに繋がり、代謝が悪くなったり、足腰に負担がかかり運動器障害の原因となったり、老化の速度を速めることにもつながっていきます。

日常生活に簡単に取り入れることができる「姿勢動作改善」プログラムを行うことで、そのようなカラダの老化を予防できます。

## 「姿勢動作改善」プログラム(第1回)：椅子の立ち方、座り方の改善で、「かくれ老化」を予防！

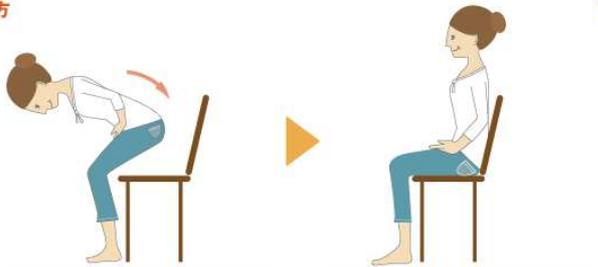
日々の生活の中で一番多い動作と言ってもいい「立つ・座る」。

当たり前ですが、意外に間違ったカラダの使い方をしてる人が多い現状です。

股関節を曲げないでズンとお尻を落とすと腰や背骨を痛める元になる上に、ももや背中筋力が落ち、将来ひざ痛などの疾患が引き起こされる危険性もあります。

「立つ・座る」という基本動作を自分の力でコントロールすることで、「かくれ老化」の予防になります。

### ●座り方

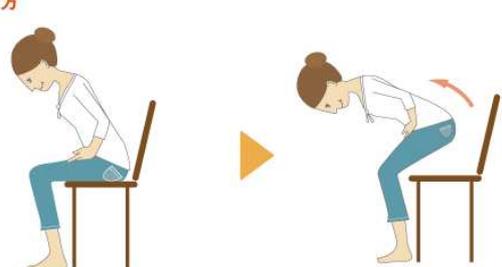


足の付け根に手を当てて、お辞儀をするように股関節から前傾し、お尻を後ろに引くようにする。

座面にお尻を下ろしたら体を起こす。

※椅子の背もたれに仙骨をつけて、肩甲骨は背もたれから離して座る。深く腰掛けてもたれと骨盤をゆがませる原因になる。

### ●立ち上がり方



足の付け根に手を置き、お辞儀をしながら体を前傾させる。

頭を下げると同時に尻をひょいと持ち上げ、体を起こして立ち上がる。

※「姿勢動作改善」プログラムは、黒田恵美子先生が監修しております。

※「姿勢動作改善」プログラムの詳細は、「脱かくれ老化」プロジェクトのホームページをご覧ください。

<http://www.kakurerouka.com/>

## 黒田 恵美子(くろだ・えみこ)先生プロフィール

健康運動指導士、ジャスミン・ケア・フィットネス代表

東海大学体育学部体育学科卒。健康運動指導士、心理相談員、太極拳師範の資格を持ち、生活習慣病予防のための運動、脳卒中リハビリ、高齢者の運動、簡単で効果的なシェイプアップ法まで、多岐に渡る指導を行う。

また、痛みの起こらない体の使い方、体の修正法を考案し、健康で美しく歩くことを目的にした「ケア・ウォーキング」を提唱。ウォーキングの指導を行う傍ら、指導者養成にも力を注いでいる。

<著書>

『発酵美人のビューティ・エクササイズ』(共著)東京書籍

『ひざ痛がとれる！ 出かける前に1分「ひざちゃん体操」』かんき出版

『わたしメンテナンス』ポプラ社

『100歳まで歩こう』リヨン社 など



## ■「かくれ老化™」とは？

細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行し、30代までは気にならなかったカラダのさまざまな部位に現れる変化を、「かくれ老化™」と定義しています。具体的には、筋肉・骨・関節といった運動器や、髪・爪・歯・肌など外見の部位の変化を指します。なかなか気づきにくいこの「かくれ老化™」ですが、自覚症状が少ない分放っておかれがちです。しかし、放置したままにしておくと10年後20年後のカラダには大きな変化が現れます。

調査によると、40代から50代の約**75%**がかくれ老化™該当者であることが分かっています。

## <あなたの「かくれ老化™」度は？>

下の「かくれ老化™」チェックを実施し、2つ以上チェックがついたら「かくれ老化™」です。

- 筋肉 ) 15分以上歩くと、疲れて座りたくなる。
- 骨 ) 腰に痛みを感じたり、姿勢が悪いと言われたりする。
- 関節 ) 階段の昇り降りなど上下の動きをすると膝や足首に痛みを感じる。
- 髪 ) 以前より髪にコシがなくなり、抜け毛が増えてきた。
- 爪 ) 爪が割れやすかったり、以前とくらべて柔らかくなったと感じる。
- 歯 ) 歯の間に物が挟まったり、歯磨き時に出血しやすくなった。
- 肌 ) 潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く。

「かくれ老化™」チェック : <http://www.kakurerouka.com/check>

## <「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会 概要>

40～50代の方に自身の老化をきちんと認識していただくとともに、「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発するため、様々な情報発信をまいります。

設立： 2012年(平成24年)10月1日(月)

メンバー： 城西大学薬学部医療栄養学科教授 真野 博 先生

協力メンバー：

・東京海洋大学「食の安全と機能(ヘルスフード科学)に関する研究」プロジェクト特任教授 矢澤 一良先生

・健康運動指導士 ジャスミン・ケア・フィットネス代表 黒田 恵美子先生

運営： 「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

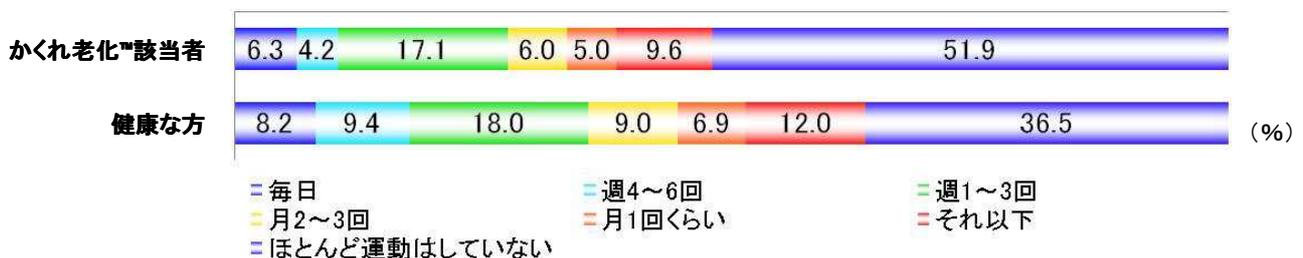
母体： 食卓にコラーゲンを♪推進委員会

協賛： 新田ゼラチン株式会社、株式会社ニッタバイオラボ

## 参考資料

○本文で使用したグラフの性別、年齢別内訳

<普段どのくらいの頻度でスポーツや運動を行っているか>



<かくれ老化™ 年齢/性別該当割合>

