

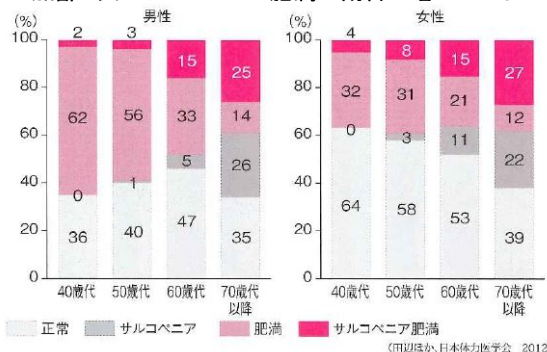
## 60 代以上の約 5 人に 1 人！ 将来「認知症」や「寝たきり」のリスク大！ 今問題視されている“サルコペニア肥満” 唯一の予防法は“筋肉”を増やすこと！

～ 今からでも遅くない！ 筋トレ & 有酸素運動で健康で長生きできる体作りを ～

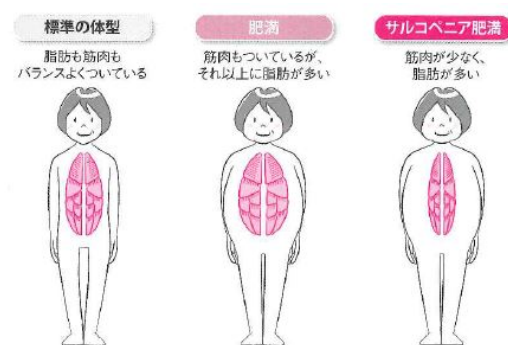
### ■重大な疾病のリスク大！ 放っておくと危ない「サルコペニア肥満」

「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉が減っている状態のこと、「サルコペニア肥満」は、加齢とともに筋肉が減少し、脂肪が蓄積して肥満が進行している状態のことをいいます。**60 代以上の約 5 人に 1 人、70 代以上では約 3 人に 1 人がサルコペニア肥満に該当するといわれています。**エネルギー代謝に貢献している筋肉が 20 代をピークに年々減少することで、基礎代謝が落ちて肥満が加速し、肥満由来による脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。また、筋肉が減ることで足腰が弱り転倒して骨折したり、歩くことが億劫になることで寝たきりを誘発したり、認知症のリスクも高まります。つまり、**サルコペニア肥満は、重大な疾病を誘発しやすい危険な状態であるといえます。**

#### <加齢と共にサルコペニア肥満の割合が増えている>



#### <サルコペニア肥満は病気のリスクが高い状態>



※2015 年 6 月 5 日発行 『1 日 5 分で楽しく出来るカンタン体操！「認知症」「寝たきり」にならなければ筋肉を鍛えなさい』 久野譜也 監修、田辺解 著 参考

### ■世界一を誇る日本女性の平均寿命は 86.8 歳。しかし健康寿命は 74.9 歳という結果が！

2016 年 5 月 19 日に世界保健機関(WHO)が発表した「世界保健統計」では、日本人女性の平均寿命は 86.8 歳で世界一を誇っています。一方で、健康上支障なく日常を送れる期間を示す「健康寿命」は 74.9 歳と、平均寿命との差が約 12 年と大きく開いていることがわかります。せっかく長生きしても、認知症や寝たきりなど要介護が必要な不健康な状態では意味がありません。またこれらの一番の原因は、筋肉量の不足だといわれており、筋肉を鍛えることが健康寿命を延ばすカギといえます。

### ■サルコペニア肥満の予防・解消のカギは“筋トレ & 有酸素運動”（筑波大学大学院 久野譜也先生）

筑波大学大学院 人間総合科学研究科教授 久野譜也先生コメント：

**サルコペニア肥満の該当者は年齢があがるごとに増加傾向にあります。**筋量低下の原因は、20～30 代から始まる「老化」と「不使用」の 2 つです。**筋肉がついていれば基礎代謝が落ちずに筋肉が脂肪を燃焼してくれるため、サルコペニア肥満だけでなく、認知症や寝たきり、生活習慣病のリスクも回避できます。**女性はもともと男性より筋肉量が少なく、ホルモンバランスの変化に影響を受けやすいため、骨粗しょう症になりやすく骨折のリスクが男性より 3～4 倍高いといわれています。世間では、ウォーキングをしていれば筋肉がつくという誤った認識を持っている方が多いですが、ウォーキングでは脂肪燃焼効果しか得られず、筋トレには繋がりません。今後は超高齢化社会への突入に向けて、自分で自分の身を守り備える“自助”努力が重要となってきます。**筋肉は老後の体を支えるかけがえのない財産で、筋トレは健康長寿社会をつくるカギといえます。**

### ■サルコペニア肥満の簡単チェック方法 健康寿命を延ばすために早いうちから予防を！

サルコペニア肥満を自覚するには、筋量を測ることが一番ですが、「筋トレしていないのに、10 年前と体重が変わらない」、「最近駅や家の階段を上るのが辛くなった」、「歩くときによくスリッパ、サンダルがつかかる」、「最近疲れやすくなった」と感じる方は、サルコペニア肥満である可能性が高い状態です。何歳からでも鍛えることができる唯一の器官“筋肉”を味方につけ、介護されない体を作りましょう。



#### 【久野譜也先生プロフィール】

筑波大学大学院 人間総合科学研究科教授。運動によるメタボリックシンドロームやサルコペニア肥満の予防策の構築など、スポーツ医学分野において多岐に研究を進めるだけでなく、筋肉 & 運動の重要性を説くための講演も積極的に行う。2002 年、健康増進分野では日本初の大学発ベンチャー「株式会社ウエスネルリサーチ」を起業。テレビ出演 & 著書多数。

## 2人に1人(60%)は間違った認識！「ウォーキングをしていれば筋肉はつく」は間違いだった！？

### 加齢と共に増加する「サルコペニア肥満」は、「筋トレ」＋「有酸素運動」で予防・解消できる！

＜筑波大学大学院×カープスジャパン共同研究＞

※カープスマガジン 2015 Summer Vol.32 より抜粋

#### カープスの運動で筋量×筋力が増える！

筑波大学大学院・人間総合科学研究科、カープスジャパン、つくばウエルネスリサーチの共同研究が日本体力医学会で発表されました。カープスの運動で筋量×筋力はともに向上、ウォーキングより大きな改善の可能性を示唆する結果となりました。

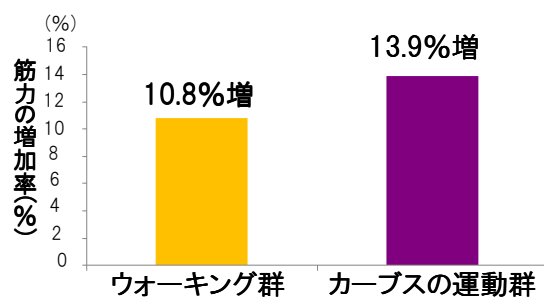
#### ◆6ヶ月間の調査

- ①ウォーキング群：サーキット型筋トレと同等の消費エネルギーとなるよう1週間あたりの目標歩数・歩行時間を設定し、1週間で目標値に。6ヶ月間実施。
- ②カープスの運動群：カープスの運動を1回30分、週3回、6ヶ月間実施。

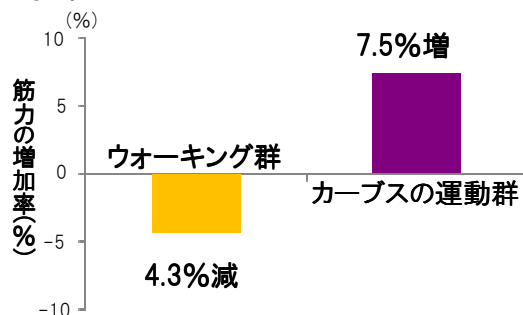
#### 膝関節

##### 筋トレはウォーキングよりも筋力増！

###### ① 膝関節伸展筋力

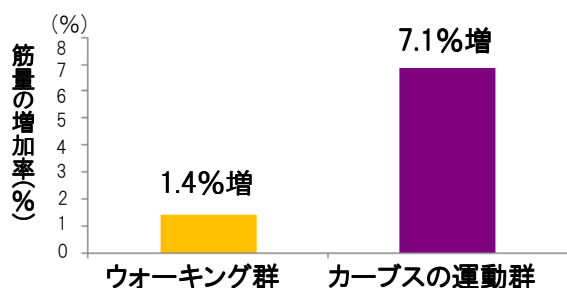


###### ② 膝関節屈曲筋力



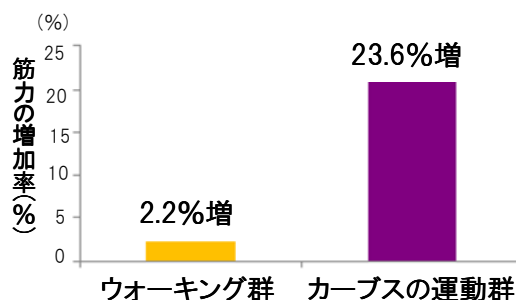
#### 大腰筋

##### 筋トレはウォーキングよりも 筋量が約5倍増！ 大腰筋横断面積



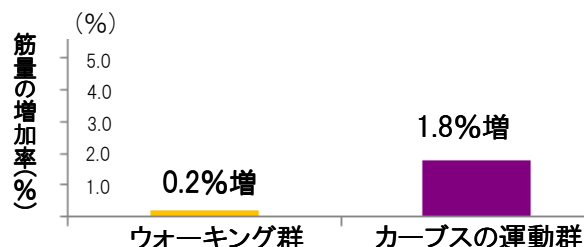
#### 股関節

##### 筋トレはウォーキングよりも 筋力が約10倍増！ 股関節筋力



#### 大腿筋

##### 筋トレはウォーキングよりも 筋量が9倍増！ 大腿筋横断面積



#### ＜結論＞

- 筋トレを長期間続けることで、要介護の原因となるサルコペニア予防につながる。
- 6ヶ月間のカープスの運動は、約3～9年間の加齢による筋量減少を予防し、加齢による筋力低下も防ぐ。
- ウォーキングでは、筋量増加は期待できない。

## カーブス概要



### ◆ 日本全国の女性の健康を支えるカーブス

女性だけの 30 分フィットネス『カーブス』は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に 1,691 店舗を展開し、50～60 代を中心に約 74 万人の会員をサポートしています。カーブス独自のトレーニングは、30 秒の「筋力トレーニング」と 30 秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1 回 30 分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。

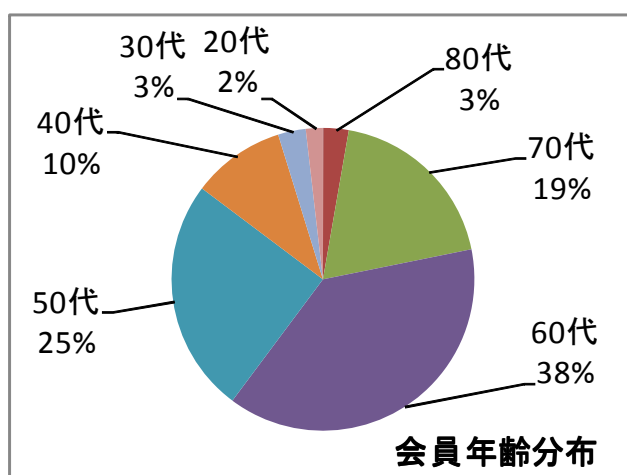
### ◆ 医師・研究機関との共同研究により様々なエビデンスを保有

独立行政法人国立健康・栄養研究所との共同研究により、「30 分間サーキットトレーニング」を週 3 回行うことが、ダイエットや健康改善などメタボ解消と転倒防止に必要な脚力のパワーアップによる介護予防対策に効果的なことなど様々なエビデンスが実証されています。また、4 週間のサーキットトレーニングで高齢者の記憶などの広範囲な認知機能を改善できることが実証され（東北大学加齢医学研究所との共同研究において）、認知症予防や認知機能リハビリへの応用も期待されています。

会員属性 （2015年6月30日現在）

年代	人数	比率	累積
90歳代以上	236	0.0%	0.0%
80歳代	18,017	2.7%	2.7%
70歳代	127,666	19.1%	21.8%
60歳代	256,851	38.4%	60.2%
50歳代	167,651	25.1%	85.3%
40歳代	66,651	10.0%	95.2%
30歳代	19,896	3.0%	98.2%
20歳代以下	12,121	1.8%	100.0%

最高齢 100歳  
最年少 6歳  
平均年齢 60.8歳



### <本件に関するお問合せ先>

株式会社カーブスジャパン 広報室 片桐  
TEL:03-5418-9911 FAX:03-3455-9122 E-mail: [pr@curves.co.jp](mailto:pr@curves.co.jp)