

40代からの体の不調は筋肉の衰え

高齢化社会への備えは筋力アップがお得

~しかしながら、運動方法の勘違い~

2012年1月30日に国立社会保障・人口問題研究所より日本の将来推計人口が「人口高齢化が進行し、2060年の65歳以上人口割合は39.9%」になると発表されました。5人に2人が65歳以上になる割合です。並行して、40歳以上のメタボ健診義務化、運動器の障害による要介護リスクを指すロコモという新概念の登場など、高齢化社会に向けての対応策が世の中に出ています。いずれも、医療費・介護費の抑制も目的とし、運動、その中でも「筋力アップ」が推奨されています。

【メタボリックシンドローム(メタボ)】

内臓脂肪症候群とも呼ばれ「内臓脂肪型肥満」に高血圧や高血糖、脂質異常のうち2つ以上合併したものを呼びます。予防・改善するためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。内臓脂肪の解消には筋肉量を増やすことが効果的と言われています。

【ロコモティブシンドローム(ロコモ)】

主に加齢による運動器の障害が原因でおこる病気。筋肉や骨、関節等の運動器の働きが衰えることで、要介護・要介護の危険が高い状態になる可能性が高くなる状態を呼びます。予防・改善するためには、運動によって筋肉をつけることが効果的と言われています。

また、増税に関する話題も頻出しておらず、その中心は年金・医療費・介護費を中心とした社会保障の維持となっています。現状のままだと年金が上がることは見込みず、メタボやロコモを予防して不要な支出も抑えたいものです。そのため、いずれも若いうちから筋肉をつけるための運動習慣をつけて予防改善を行い、自分の身は自分で守っていくことが必要になってきています。

【2月24日厚生労働省発表】

運動含めた保健指導で、脱メタボ1年間で4人に1人に

メタボ該当者のレセプト(診療報酬明細書)点数が、そうでない層に比べて一番高い

しかしながら、カーブスジャパンが実施した健康に関するアンケート調査では、ウォーキングで筋肉が付くと考えている方が「60%」という結果になり、筋肉をつける方法を正しく理解している方が少ないのも現状です。ウォーキングで使う筋肉では、筋肉の委縮抑制効果にはあまり貢献しない可能性が指摘されています。^{*1} 筋肉を鍛えるには、少しでもいいので負荷をかけた運動が必要です。

^{*1} 出典:新老年学第3版(東京大学出版会/2009年)

筋肉をつけることによりロコモの改善はもちろん、基礎代謝が上がるため、メタボ予防やダイエットにもつながります。いくつになっても筋肉はつるので、カーブスでは正しい運動習慣を広め、医療費・介護費削減へ寄与して参ります。

【カーブス最高齢のお一人タキさん(1916年生まれ/96歳)】

デイサービスより若い方が多く楽しいと、カーブスで週3回の運動を楽しんでいます。



カーブスの「30分間サーキットトレーニング」とは…

筋力トレーニングマシーン 8~12 台とボードを交互に円形に並べ、マシーンでの筋肉トレーニング後、隣のボードで足踏みなどの有酸素運動を 30 秒間実施。これを音楽に合わせて 24 分間(約 2 周)行い、最後にストレッチを行い、トータル 30 分で終了。筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより、一般的な有酸素運動の3倍以上の脂肪燃焼効果があることがわかっています。

－科学的に実証された口コモ予防対策にも効果的な独自の運動プログラム

カーブスの「30分間サーキットトレーニング」は、独立行政法人 国立健康・栄養研究所との共同研究により、転倒防止に必要な脚力と柔軟性が向上することが科学的に実証されているプログラムです。このことから、口コモ予防に大変効果的な運動プログラムといえます。

－リハビリテーションにも使用される油圧式トレーニングマシーンを採用

カーブスのトレーニングマシー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です。このため、使用する都度、調整の必要がなく、一人ひとりの力に合わせて楽に使えます。これは、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信が無い高齢の方でも安心して筋肉トレーニングができます。自治体からの介護予防事業の受託も増えており、現在約 100 店舗で実施しております。



【日本最多店舗数・女性だけの30分フィットネスチェーン「カーブス」】

2005 年 7 月 1 号店オープン。2011 年 6 月に 1,000 店舗を超えるました。2012 年 2 月現在 1,100 店舗、43 万人を超える会員様に運動習慣をご提供しています。カーブスが提供する「30 分間サーキットトレーニング」は、女性の身体に合わせ特に開発されたオリジナルの油圧式マシンとともに、会員の皆様の目的(健康増進、ダイエット等)実現を応援します。また、50 代以上で 75%、70 代だけでも 12% を超える会員構成となり、50~60 代を中心とした世代が安心・安全に運動できることも特徴です。

【株式会社カーブスジャパン 会社概要】

設立：2005 年 2 月 28 日

代表者：増本 岳

資本金：1 億円

従業員数：130 名(2011 年 12 月末日現在)

事業概要：女性だけの 30 分フィットネス「Curves」のフランチャイズ展開

所在地：東京都中央区日本橋堀留町 1-3-19 チョーキンビル 5 階

親会社：株式会社コシダカホールディングス(JASDAQ 証券コード 2157)

～ この資料に関するお問合せ先 ～

株式会社カーブスジャパン 担当：小泉、片桐

TEL:03-5643-2981 FAX:03-3249-8733 E-mail:pr@curves.co.jp

【参考資料】

「女性セブン 2 月 16 日号」(発行 株小学館)
「Health Today 2012.3 月号」(発行 株日本医療企画)
国立社会保障・人口問題研究所