

## &lt;NEWS LETTER&gt;

40代以上の約8割が「ロコモ」予備軍  
“歩けない”“寝たきり”既に要介護の可能性？！

## 「メタボ」より危険な「ロコモ」

30代からの対策で大差！筋トレで早めのリスク回避を！

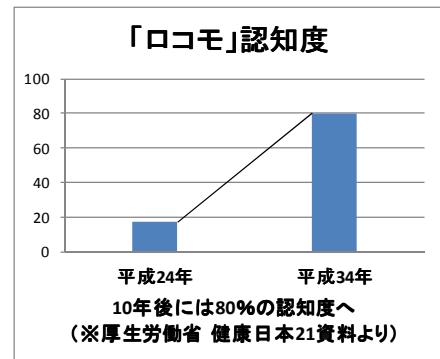
「よく転ぶ」「筋肉が減った」「片足で立てない」、今この様な症状が見られる人は将来“要介護者”になるリスクが高い状態「ロコモ」に陥っている危険があります。まだ若い、元気だと思っている人でも既に「ロコモ」の状態にある人が多くいます。ロコモ予防は要介護状態になってからでは遅く、30代からの対策で大差がうまれます。そこで、ロコモ度のチェック方法、今すぐ始められる対策を専門家が紹介いたします。

### ■未だ認知度の低い「ロコモ」。知っていますか？

「ロコモティブシンдром」（運動器症候群）の略。

骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまこと、または、そのリスクが高い状態をいいます。

政府は2013年4月から「健康日本21」の第2次計画をスタートさせ、メタボに続く新しい国民病として「ロコモ」を位置づけ、現在のロコモの認知度17.3%を10年後には80%までアップさせることを目標としています。



### ■「ロコモ」の三大要因は？

#### ①バランス能力の低下

骨や関節を支える筋力が不足することにより、スムーズに歩けない、転びやすくなる等の症状を引き起こし、転倒のリスクを高めます。

#### ②筋力の低下

加齢に応じて筋力が低下することで、骨強度も低下。筋肉のサポートがない骨状態のため、骨折しやすくなります。

#### ③運動器疾患（「骨粗鬆症」「変形性関節症」「脊柱管狭窄症」）

加齢に伴い引き起こされる疾患により、痛み、麻痺、骨折等を引き起こし、移動能力を失います。

### ■既に要介護の可能性？！40代以上の約80%がロコモ予備軍！

「ロコモ」は“介護”“寝たきり”という言葉から高齢者の話と思いがちです。しかし、ロコモ予備軍を含めると、40代以上の約80%である4700万人（男性2100万人、女性2600万人）と推定されています<sup>※1</sup>。

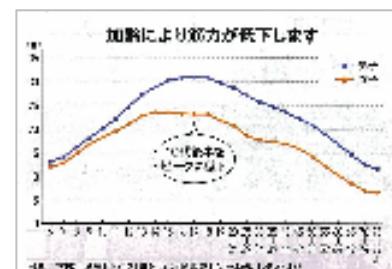
日本人の平均寿命は男性が79.52歳、女性は85.34歳<sup>※2</sup>、健康で支障なく日常の生活を送れる期間を示す健康寿命は、男性70.42歳、女性73.62歳<sup>※3</sup>と、平均寿命と健康寿命が、男性は約9年、女性は約12年の差がでています。現状から何も予防をしなければこの差は縮まらず、将来ロコモを引き起こす可能性が高まります。

※1 東京大学22世紀医療センター 吉川典子准教授より

※2、3 2010年厚生労働省より

### ■老後の対策で充分？

筋力は10代後半をピークに低下し、30代になると、年に1%ずつ筋肉が落ちていきます。特に女性は、女性ホルモンの影響もあり、40歳からさらに衰えていきます。弱った骨や筋肉では、40～50代で体の衰えを感じやすくなり、60代になると動けなくなる可能性があります。男性に比べて骨も筋肉も弱い女性は、筋肉量の低下を食い止めるために、20～30代から継続的な筋力トレーニングが必要です。



## 3ステップの「ロコモ」度チェックで危険度を確認！

【ロコチェック】ロコモの症状が表れているかをチェックします。

□片脚立ちで  
靴下がはけない



□家の内でつまずいたり  
すべったりする



□階段を上がるのに  
手すりが必要である



□家のやや重い仕事が  
困難である



□2kg程度の買い物をして、  
持ち帰るのが困難である



□15分くらい続けて  
歩くことができない



1つでもはてはまれば  
既にロコモ？！

□横断歩道を青信号で  
渡りきれない

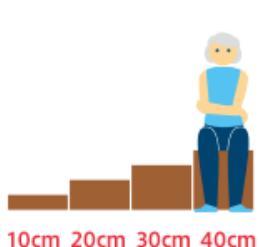


【ロコモ度テスト】年齢相応の移動能力を維持しているかを判定します。

### ①下肢筋力判定方法「立ち上がりテスト」

片足または両足で、年齢に応じて決まった高さから立ち上がり、脚力をチェック。

〈両脚の場合〉



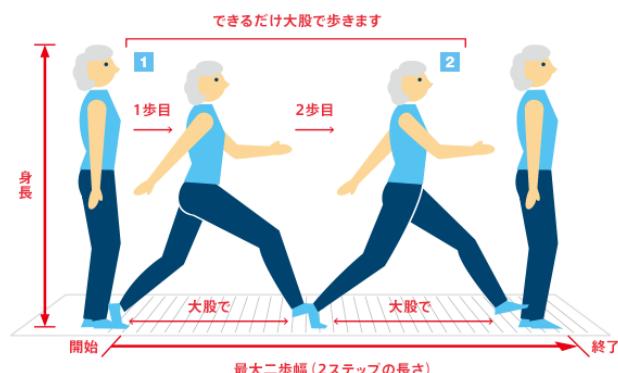
〈片脚の場合〉



世代平均値に届かなければ  
将来ロコモ？！

### ②2ステップテスト

歩幅を測定し、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などの歩行能力を総合的にチェック。



### ③ロコモ25

この1ヶ月、痛みや日常生活で困難がなかったか、25の質問で現在の身体状態をチェック。

項目一例) 「急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか?」「下肢のどこかに痛み、しびれがありますか?」

「スポーツや踊りはどの程度困難ですか?」「階段の昇り降りはどの程度困難ですか?」

## 専門家が解説 今すぐ始めたいロコモ対策



日本では、高齢者＝65歳以上といわれてきましたが、近年では高齢者＝75歳以上と言ってもよい程に、若く元気な高齢者が増加してきて、平均寿命も年々伸びています。その一方で、平均寿命と健康寿命の差は縮まらず、今後も要介護人口の増加が見込まれています。日本人の平均余命は75歳女性では18年、なんと93歳以上まで生きることになります。このように平均寿命・平均余命が長い日本だからこそ、寝たきりや要介護の状態を防ぐため、世界の中でも先がけての取り組みが必要なのです。現時点での運動不足改善のためだけではなく、90歳まで生きることを想定し、自分の人生に責任を持ち、自分の足で歩き、生活するため、予備力の向上のために今から運動週間をつけ、筋力トレーニングを継続することが必要です。

### 石橋 英明 先生プロフィール

日本整形外科学会ロコモチャレンジ！推進協議会委員  
NPO 法人「高齢者運動器疾患研究所」代表理事  
日本骨粗鬆症学会評議員

1988年 東京大学医学部卒  
1996年 東京大学大学院医学研究科博士号取得終了  
1999年 東京都老人医療センター整形外科医長  
2004年 伊奈病院整形外科部長

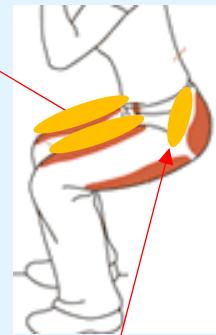
## ■「ロコモ」の要因 加齢と共に落ちやすい筋肉は？

### ①大腿四頭筋

ももの前面から膝下まで、大腿直筋・内側広筋・外側広筋・中間広筋の4つの筋肉から構成される筋肉。歩行に不可欠で、生涯にわたって「自分の足で歩く」ために、大腿四頭筋の筋力アップが必要です。

### ②中殿筋

骨盤と大腿骨を結ぶ、「立つ」「歩く」ために重要な役割を担う筋肉。この筋肉が低下すると骨盤が水平に保たれず、体が傾き、片足でバランスを保てない、スムーズに歩けない等の症状を引き起こします。



## ■今すぐ始めたい「ロコモ」対策は？

### 継続的な筋力トレーニング

ロコモ度テスト「立ち上がりテスト」がクリアできなかった方、片足で立つシーンは少ないのであれば、片足で立つことが必要です。このテストには、年齢ごとの標準的な「片足または両足で立ち上がることができるべき高さ」が決められています。さあ、自分の年齢標準の高さから立ち上がることができるか、もっと低くても大丈夫か、確かめてみてください！

### 石橋先生おすすめ！自宅でできる簡単トレーニング

- ・体重の5～10%の負荷をかけたスクワット  
ダンベルやペットボトルなどを持ち、負荷をかけた状態でスクワットを行います。  
体重の5～10%が比較的安全にトレーニングを行っていただける負荷です。
- ・床から30cmの高さでスクワット  
床から30cmをキープした低い状態でスクワットを行います。  
自宅のソファの高さがちょうど目安です。

## ■筋肉量・骨量増加のためには？

筋肉量、骨量の増加には運動が大切ですが、もちろん食生活の改善も必要です。筋肉を作るたんぱく質、骨を作るカルシウムを積極的に摂取しましょう。

【筋肉を作る】  
たんぱく質  
・肉  
・魚  
・大豆製品  
・牛乳

【骨を作る】  
カルシウム  
・ヨーグルト  
・牛乳  
・小魚  
・小松菜

【骨を強くする】  
ビタミンB6、B12 レバー  
ビタミンK 納豆、ブロッコリー  
ビタミンD 鯖、秋刀魚  
鰯、キノコ  
干しいたけ

【ビタミンDを作る】  
1日15分の日光浴。  
紫外線の働きで  
ビタミンDを形成。

## 口コモ対策に最適なフィットネス「カーブス」

### ■「カーブス」とは？

世界約 80ヶ国を展開する世界最大の女性専用フィットネスチェーン。アメリカで生まれ“世界最大規模のフランチャイズ”として『ギネスブック』にも登録されています。「女性専用・30分間トレーニング」という今までにない形態で、日本女性の生活に新しい運動を提案。日本に 1,303 店舗<sup>※1</sup>を展開、約 54 万人<sup>※2</sup>の会員数。

※1:2013年6月末時点　※2:2013年5月末時点



### ■カーブス3つのコンセプト

#### ①『NO MEN』 男性がいない

女性にとって、フィットネスの場に男性がいることは大きなハードル。

#### ②『NO MAKE-UP』 メイク不要

メイクをする手間が無く、気軽に通える場所に。化粧が落ちるほどの汗をかかない。

#### ③『NO MIRROR』 鏡が無い

鏡を一切おかげず、自分の姿を気にする事無くワークアウトに集中できる。

### ■カーブスのトレーニング

#### 30分で完結！

Curves の独自のトレーニングは、30秒の筋力トレーニングと、30秒のインターバル。1回 30 分で終わる、サーキットトレーニングです。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できるようになっています。

#### 油圧式マシンを使用

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。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ができます。

#### 有酸素運動

無理に体を動かすのではなく  
「脂肪が燃えやすい体質」づくりのための運動

#### 筋力運動

女性専用に開発された12のマシンで筋力トレーニング

#### ストレッチ

運動効果を高める、疲労回復に効果的な独自の12のストレッチメニュー

#### 口コモ対策に最適！

カーブスの「30分サーキットトレーニング」は、独立行政法人国立健康・栄養研究所の共同研究により、週3回・16週間継続することで脚伸展のパワーが20%以上増加し、脚力が向上。プログラムに組み込まれているストレッチにより柔軟性もアップ。筋力アップ、転倒防止に効果的なことが科学的に実証されており、口コモ予防に大変効果的な運動プログラムといえます。

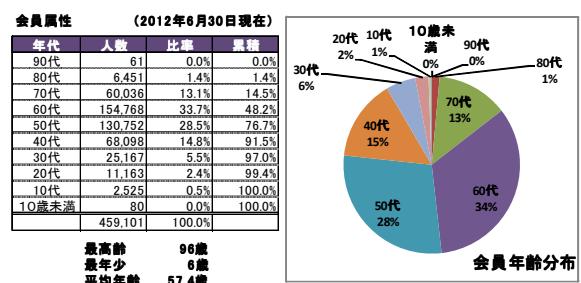
### ■通いやすい、続けられるフィットネス

フィットネスクラブを利用しない3大理由、

「価格が高い」「時間がない・忙しい」「近くにない」を解決！

	従来型フィットネス	カーブス
価格	平均1万3千円(デイリー会員除く)	<b>5900円</b>
滞留時間	平均2~3時間	<b>30分</b>
立地	大都市、駅前、郊外の大型商業施設隣接型	<b>身近にある</b>

### ■40~60代中心の会員属性、最高齢は96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:03-5643-2981 FAX:03-3249-8733 E-mail:pr@curves.co.jp

株式会社プラップジャパン 江川・川上・中野

TEL:03-4580-9103 FAX:03-4580-9129