

<NEWS LETTER>

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！

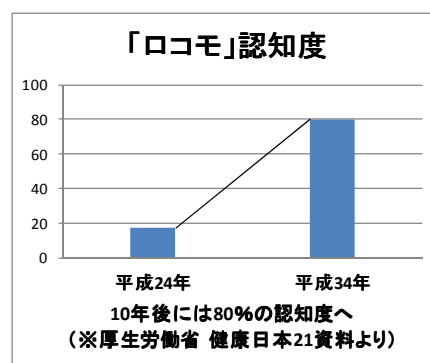
「よく転ぶ」「筋肉が減った」「片足で立てない」、今この様な症状が見られる人は将来“要介護者”になるリスクが高い状態「ロコモ」に陥っている危険があります。まだ若い、元気だと思っている人でも既に「ロコモ」の状態にある人が多くいます。ロコモ予防は要介護状態になってからでは遅く、30 代からの対策で大差がうまれます。そこで、ロコモ度のチェック方法、今すぐ始められる対策を専門家が紹介いたします。

■未だ認知度の低い「ロコモ」。知っていますか？

「ロコモティブシンドローム」(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うこと、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※1。

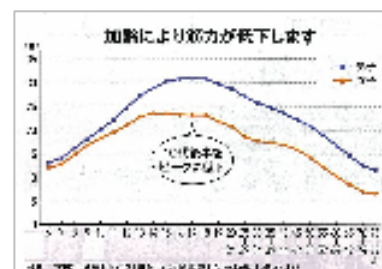
日本人の平均寿命は男性が 79.52 歳、女性は 85.34 歳※2、健康で支障なく日常生活を送れる期間を示す健康寿命は、男性 70.42 歳、女性 73.62 歳※3と、平均寿命と健康寿命が、男性は約 9 年、女性は約 12 年の差がでています。現状から何も予防をしなければこの差は縮まらず、将来ロコモを引き起こす可能性が高まります。

※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 代になると思うように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！

【ロコモチェック】 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



□家の中でつまずいたり
すべったりする

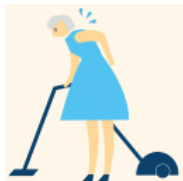


□階段を上がるのに
手すりが必要である



1つでもはてはまれば
既にロコモ？！

□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



□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。

世代平均値に届かなければ
将来ロコモ？！

〈両脚の場合〉

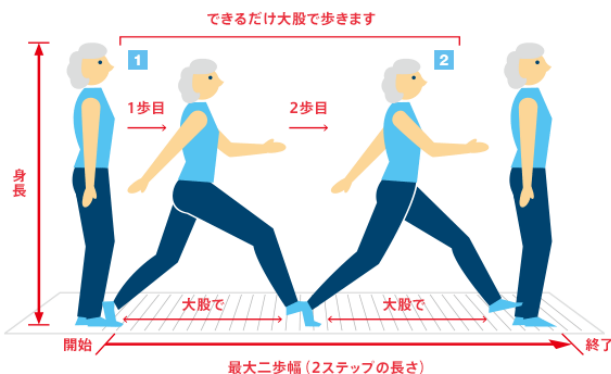


〈片脚の場合〉



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カ月、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?」



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、平均寿命も年々延びています。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学位取得終了
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？

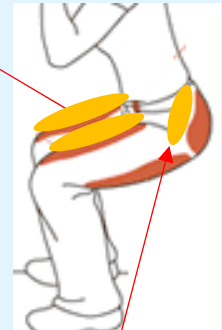
①大腿四頭筋

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。

大腿四頭筋



中殿筋

■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はと思う方も多いと思います。ただ、筋力は年齢と共に低下するもの。将来にわたって両足で立って歩ける生活が続けるために、今の時点で片足で自身の体重を支えながら立つことが必要なのです。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 鰯、秋刀魚
鯖、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。

ロ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※¹を展開、約 54 万人※²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

ロコモ対策に最適！

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、ロ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！

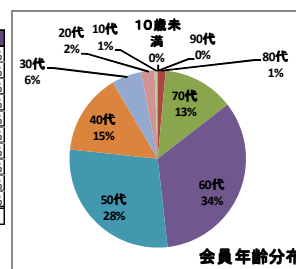
	従来型フィットネス	カーブス
価格	平均1万3千円(ディリー会員除く)	5900円
滞留時間	平均2~3時間	30分
立地	大都市、駅前、郊外の大規模商業施設隣接型	身近にある

■40~60 代中心の会員属性、最高齢は 96 歳！

会員属性 (2012年6月30日現在)

年代	人数	比率	累積
90代	61	0.0%	0.0%
80代	6,451	1.4%	1.4%
70代	60,036	13.1%	14.5%
60代	154,768	33.7%	48.2%
50代	130,752	28.5%	76.7%
40代	68,098	14.8%	91.5%
30代	25,167	5.5%	97.0%
20代	11,163	2.4%	99.4%
10代	2,525	0.5%	100.0%
10歳未満	80	0.0%	100.0%
	459,101	100.0%	

最高齢 96歳
最年少 6歳
平均年齢 57.4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

株式会社ブラップジャパン 江川・川上・中野

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