

**趣味に積極的なネクストシニア世代！9割が「今後も続けたい」、8割が「レベルアップを図りたい」
しかし、肘・膝・腰の関節に違和感のある人が8割近くも！**

ネクストシニア世代(45～59歳)の趣味・健康に関する意識調査

住友スリーエム株式会社(本社:東京都世田谷区、代表取締役社長:ジェシー・ジー・シン)は、次のシニア世代である、バブル期に20～30代を過ごした活動的で前向きなネクストシニア世代(45～59歳)の男女各200名を対象に、趣味と健康に関するインターネット調査を実施しました。(調査実施期間:2011年4月27日～28日)

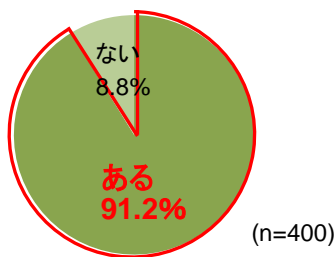
その結果、ネクストシニア世代は9割以上が趣味を持ち、趣味に対する上昇志向も高い反面、肘・膝・腰などの関節に違和感がある人が8割近くもいることが分かりました。また、関節に感じる違和感について、問題ないと自己判断したり、どんな対処をすれば良いか分からないため、何もケアしていない人が4割近くいることも分かりました。趣味を持たない1割にその理由を尋ねたところ、約4割が「体力的に取り組むのが困難」「肘・膝・腰などの関節に違和感がある」と回答しています。筋力トレーニング、ストレッチ、適度な運動、サポーターの使用などの適切な対処法で関節の痛みや違和感とうまく付き合っていくことで、より快適に趣味を楽しむことができると専門家は指摘しています。

調査結果の詳細は以下の通りです。

■アクティブな趣味に積極的なネクストシニア世代、「若い人には負けたくない」人が5割も！

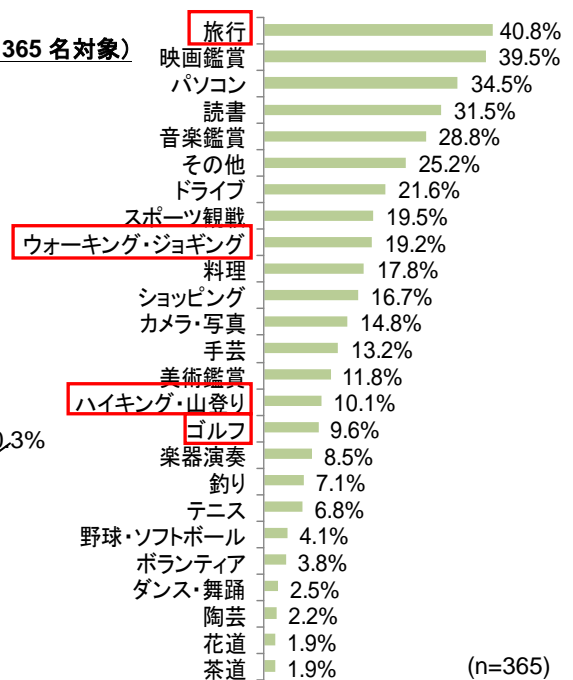
ネクストシニア世代に趣味の有無を聞いたところ、9割以上(91.2%)が「趣味がある」と答えました。その中の9割以上(99.7%)が「今後も趣味を続けていきたい」、8割以上(80.3%)が「もっとレベルアップを図りたい」と答え、さらには約半数(48.5%)が「若い人には負けたくない」と回答し、趣味に積極的で上昇志向も高いことが分かりました。また、趣味については、「旅行」が40.8%と最も多く、以下、「映画鑑賞」(39.5%)、「パソコン」(34.5%)と続きました。体を動かす趣味については、「旅行」(40.8%)に次いで、「ウォーキング・ジョギング」(19.2%)、「ハイキング・山登り」(10.1%)、「ゴルフ」(9.6%)と続きました。

趣味の有無

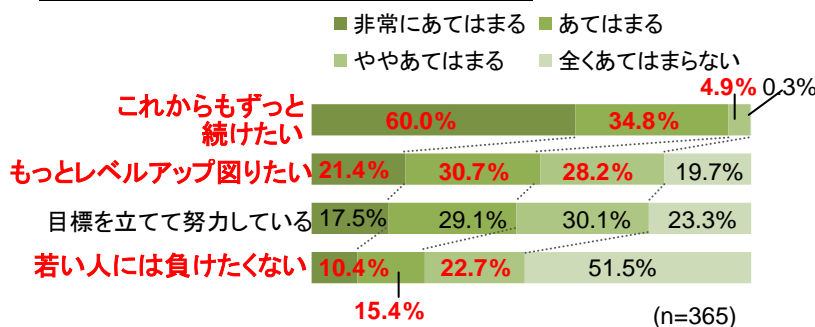


趣味

(趣味がある 365名対象)



趣味に対する取り組み(趣味がある 365名対象)

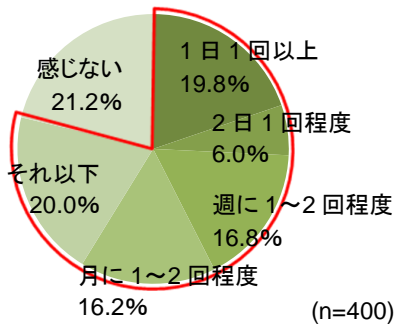


■ネクストシニア世代、約8割が関節に違和感や痛みがあり、4割近くは何も対処せず

普段の生活の中で肘・膝・腰の関節に違和感や痛みを感じるかどうかという問いに対して、8割程度(78.7%)が「感じたことがある」と答え、またその時の対処法については、「何も対処しなかった」人が約4割(37.1%)もいることが明らかになりました。その理由としては、「ちょっとした違和感や痛みなので問題ないと思ったから」が9割以上(96.6%)、「どんな対処をすれば良いか分からなかったから」が8割以上(83.8%)となりました。

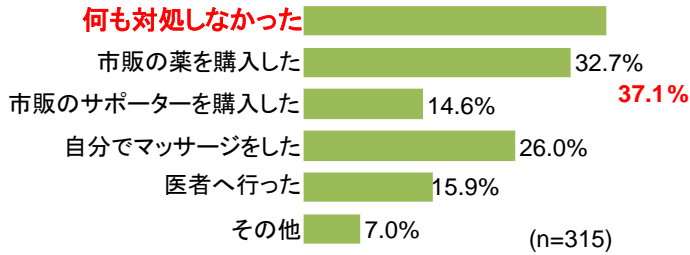
また、ネクストシニア世代の趣味を持たない約1割にその理由を尋ねたところ、「体力的に取り組むのが困難」と「肘・膝・腰など関節に違和感がある」が4割程度(42.9%)となりました。

肘・膝・腰に感じる違和感や痛みの頻度

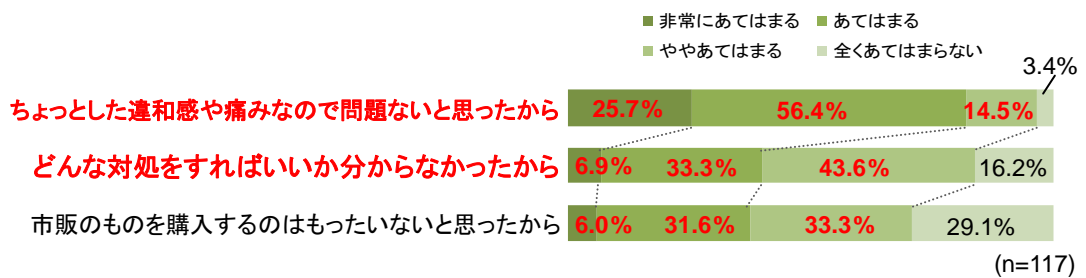


78.8%が「肘・膝・腰を感じる違和感や痛み」を感じたことがあると回答

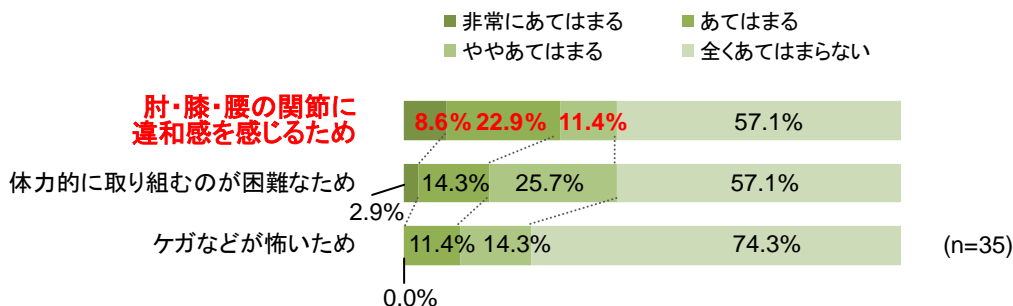
痛みや違和感があるときの対処法



痛みや違和感があるときに何も対処しなかった理由 (何も対処しなかった117名対象)



趣味がない理由 (趣味がない人35名対象)



■米澤郁穂先生(順天堂大学 医学部 整形外科 准教授)の解説

順天堂大学 医学部 整形外科 准教授の米澤郁穂先生は、今回の調査結果を受けて以下のように解説をしています。

(1) 原因が分からない「腰痛」が増加傾向、筋力不足や疲労、精神的なストレスが影響

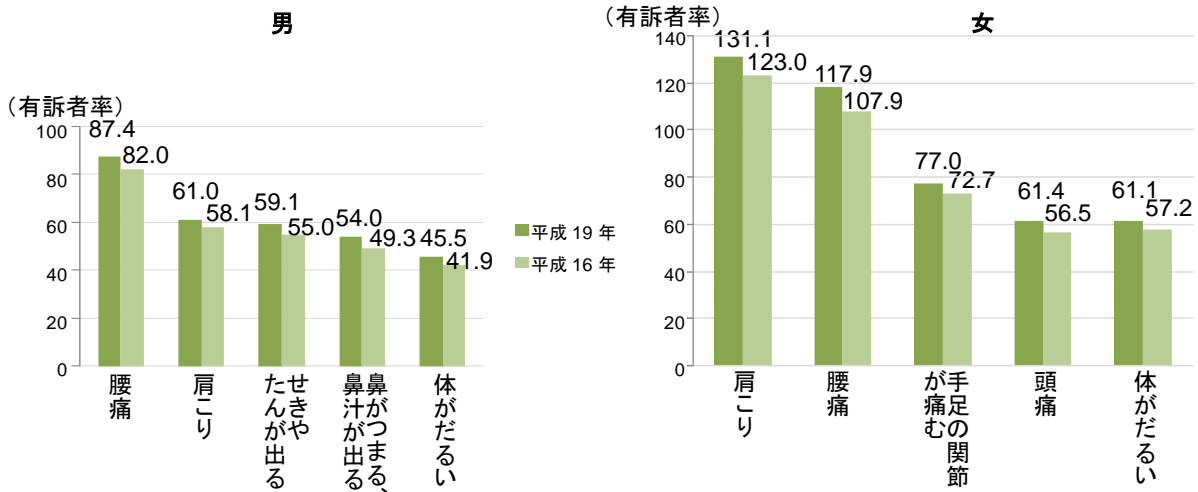
昨今の臨床現場では、神経の圧迫や骨の異常などの明らかな原因がないのに、腰の痛みや違和感を訴える人が増えています。この「原因が分からない腰痛」は「腰痛症」と診断され、原因は断定できませんが、多くは筋力の低下や疲労性の痛みと考えられます。ネクストシニア世代は仕事や趣味に忙しく、ゆっくり休めない方が多いのではないかと思います。また、腰痛は精神的なストレスの影響もあり、3月11日の震災以降も、腰痛の相談は増えている印象です。

(2) 「腰痛」は日本人の国民病、有訴者率の増加傾向が高くなるのは60代

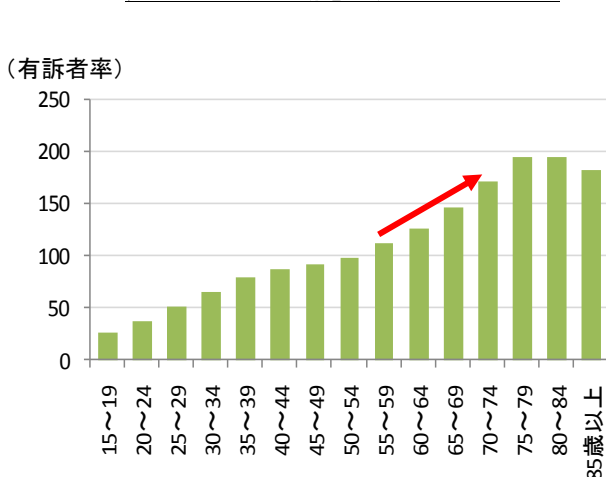
厚生労働省「平成19年国民生活基礎調査」によると、有訴者率(病気やけが等で体の具合の悪いところを自覚している者の人口千人に対する割合)を症状別に見ると、男性は「腰痛」が最も多く、平成16年と比べても増加しています。女性では、「腰痛」が2番目、「手足の関節が痛む」が3番目となり、関節の痛みを抱えている人も多くいることが分かりました。(有訴者率には病気や怪我で痛みを抱える人も含む。)

「腰痛」有訴者率を年齢別に見ると、年齢が高まるごとに割合が増え、50代後半から60代で増加傾向が大きくなっていることがわかります。

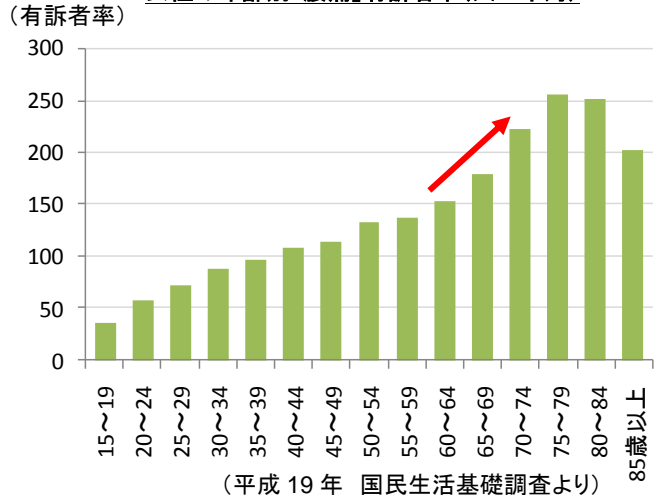
性別の有訴者率の上位5症状(複数回答)(人口千対)



男性の年齢別「腰痛」有訴者率(人口千対)



女性の年齢別「腰痛」有訴者率(人口千対)



(3) 関節の痛みは、

ストレッチ、筋力トレーニング、適度な運動、サポーターでうまく付き合う工夫を

関節の痛みは、大部分が使い過ぎや疲労によるもので、そのような症状が出現した場合には安静とクーリングが基本です。1週間程度で痛みが軽快する場合はほとんどですが、痛みが日々増強したり、痛みの部位が広がったりする場合には専門医を受診してください。

明らかな病気ではなく、関節に継続的、断続的な違和感や痛みがあるときの対策は、ストレッチ、筋力トレーニング、適度な運動、サポーターが挙げられます。ストレッチは硬くなっている関節をほぐす効果、筋力トレーニングは、関節を支える筋肉を鍛えることで、関節への負担を減らす効果がそれぞれ期待できます。腰痛対策として、「腰痛体操」を参考にして下さい。適度な運動で気持ちよく汗をかくことはストレス解消のみならず、筋肉への血行を良くし、腰痛や背部痛の改善につながります。

サポーターは、日常的に使用されることで、筋力低下を支えるほか、痛みのある部位を固定し、痛みの軽減も期待できます。普段の診療で、「旅行に行きたいが膝が痛いため行けない」あるいは「歩き続けることに不安がある」というお声を聞く機会があります。そのような人は、サポーターで違和感のある部位を固定することで、安心して旅行を楽しむことができると思います。また、関節に違和感がある人や一度ケガをしたことがある方が運動を始める際にも、サポーターを使いながら徐々にスタートさせていくのが良いと思います。

関節の違和感や痛みには正しい対処法でうまく付き合っていくことで、より快適により長く趣味を楽しむことができます。

【腰痛体操】



監修：米澤郁穂先生（順天堂大学 医学部 整形外科 准教授）

●腹筋運動

背中を持ち上げようとせず、おへそを見るだけで良い。

10秒間キープ、1セット10回、
1日2～3セット程度を目安に

●背筋運動

おへその下にまらめたタオルか枕を入れて、頭をその高さまで上げる。背中を反らすほど上げる必要はない。

10秒キープ、1セット10回、
1日2～3回程度を目安に

●ストレッチ運動

あおむけに寝て、手で足を抱える。腰からおしりにかけての筋肉が伸びていることを意識する。

【監修医師プロフィール】

米澤郁穂先生（順天堂大学 医学部 整形外科 准教授）

1996年順天堂大学にて医学博士の学位授与。順天堂大学医学部附属順天堂医院整形外科、山梨県立中央病院整形外科、江東病院整形外科などを経て、2007年より現職、2008年より腰椎椎間板ヘルニアガイドライン策定委員を務める。日本整形外科学会認定専門医、日本脊椎脊髄病指導医。専門領域は脊椎外科、側弯症、人工骨の開発。また、2011年6月末発行の「改訂版腰椎椎間板ヘルニアガイドライン」（南江堂）の編集委員も務める。



【本件に関する報道関係の方のお問合せ先】

住友スリーエム 広報サポート ブルーカレント・ジャパン株式会社 上堀(かみほり)・織間(おりま)
TEL:03-6204-4141 FAX:03-6204-4142 Email:uka.kamihori@bluecurrentgroup.com

住友スリーエム株式会社 コーポレートコミュニケーション部 堀辺 憲
TEL:03-3709-8169 FAX:03-3709-8751 Email:khoribe@mmm.com