

40～50代の健康寿命を脅かす「かくれ老化™」
役職者と一般社員を「かくれ老化™」調査で比較
出世のコツは、定期的な運動習慣にあり！？
-「週1回以上の運動習慣あり」、役職者は一般社員の1.5倍-
<http://www.kakurerouka.com/>

「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会では、2013年4月、40～50代の役職者および一般社員それぞれ200名ずつ合計400名を対象に、「かくれ老化™」に関するインターネット調査を実施いたしました。

「かくれ老化™」とは、30代までは気にならなかった、カラダの様々な部位に現れる小さな困った変化のことを指します。細胞や組織の劣化から、老化は体の内部で静かに進行しておりますが、生活には大きな変化が現れないため、若干の加齢の自覚はありながらも具体的な対策を講じない方が多いのが現状です。

「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会では、いつまでも自分らしく生きられる健康寿命（日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間）を延ばすことを命題として、40～50代のうちから老化を認識していただくとともに、「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発する活動を行っております。

【調査の目的】

今回の調査リリースは、40代から50代の役職者および一般社員それぞれ200名ずつ合計400名を対象に、「かくれ老化™」と仕事での成功やモチベーションの違いを明らかにするために実施しました。

【調査結果概要】

＜役職者は一般社員より「かくれ老化™」該当者が10%少ないことが判明＞

40～50代の役職者200名と、一般社員200名に「かくれ老化™」チェックを行ったところ、「かくれ老化™」該当者は、一般社員が47.5%だったのに比べ、役職者は37.5%と、10%も低いパーセンテージだったことが分かりました。

以前事務局が行った調査では、40～50代全体だと75%以上が「かくれ老化™」に該当することが分かっており、それと比べても、役職者の方々の「かくれ老化™」の割合が低いことが分かります。

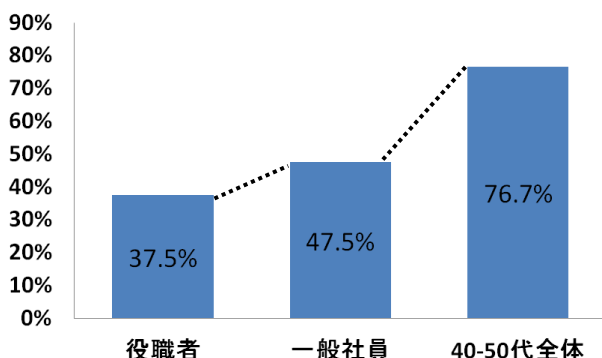
＜「出世のコツは“日常的な運動習慣”にある！？＞

また、役職者・一般社員のそれぞれに「あなたは普段どのくらいの頻度で運動を行なっていますか？」と聞いたところ、「最低でも週1～2回以上の運動をする」と答えたのが、一般社員は約33%に留まったのに対し、役職者は約50%と、1.5倍もの人が、週1～2回の運動をしていることが分かります。

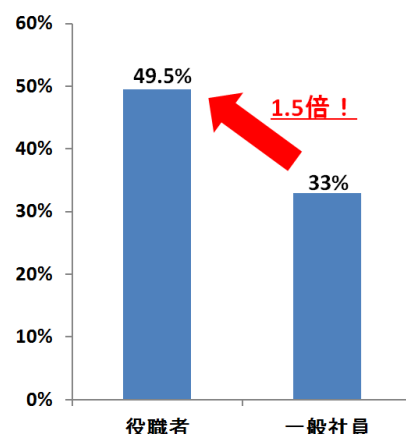
またこのことから、役職者の方は、仕事に追われ時間的な制約が多い中、効率的に時間を使い、運動する時間を確保することで、心身共にリフレッシュをし、仕事で高い成果を収めていることが伺えます。

今回の調査から、役職者の方が一般社員よりも「かくれ老化™」率が低いこと、また役職者の運動頻度が、一般社員よりも高いことから、出世のコツとして、そして「かくれ老化™」対策の秘訣としても、積極的に運動することが重要だと考えられます。

＜「かくれ老化™」該当者の割合＞



＜最低でも週に1～2回以上運動をする人の割合＞



【調査概要】

○調査対象と回収サンプル数

・40～59歳の男女400名（役職者200名／一般社員200名）

・健康な方・かくれ老化™該当者の方の定義

－かくれ老化™該当者の方：かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが2つ以上の方

－健康な方：かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが1つ以下の方

○調査地域

：全国

○調査方法

：インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間

：2013年4月12日(金)～16日(火)

○調査実施

：「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

※「かくれ老化™」は商標登録出願中です。

●「かくれ老化™」とは？

細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行し、

30代までは気にならなかったカラダの様々な部位に現れる小さな困った変化を、「かくれ老化™」と定義しています。

具体的には、筋肉・骨・関節といった運動器や、髪・爪・歯・肌など外見的な部位の変化を指します。

最初は小さな困った変化。ですが、年のせいと受け入れてしまうのはとても危険。放置したままにしておくと

困った変化が増えるばかりか、10年後20年後の生活に大きな支障が出てくることにも繋がります。

調査によると、40代から50代の約**75%**がかくれ老化™該当者であることが分かっています。

<あなたの「かくれ老化™」度は？>

下の「かくれ老化™」チェックを実施し、2つ以上チェックがついたら「かくれ老化™」です。

- 筋肉) 15分以上歩くと、疲れて座りたくなる。
- 骨) 腰に痛みを感じたり、姿勢が悪いと言われたりする。
- 関節) 階段の昇り降りなど上下の動きをすると膝や足首に痛みを感じる。
- 髪) 以前より髪にコシがなくなり、抜け毛が増えてきた。
- 爪) 爪が割れやすかったり、以前とくらべて柔らかくなったと感じる。
- 歯) 歯の間に物が挟まったり、歯磨き時に出血しやすくなった。
- 肌) 潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く。

「かくれ老化™」チェック：<http://www.kakurerouka.com/check>

習慣的な運動が難しい、忙しい40～50代には「姿勢動作改善」のプログラムを！

運動不足がカラダに良くないことは分かっているけど、仕事に家事に育児に介護に・・・毎日忙しくて運動をしている時間がないという40～50代には、毎日の生活の中で運動量を増やすための「姿勢動作改善」がオススメです。

日々何気なく繰り返している歩く、立つ、座るなどの動作。この中でも運動効果を高める、正しいカラダの使い方があります。間違ったカラダの動かし方を続けていると、カラダのゆがみに繋がり、代謝が悪くなったり、足腰に負担がかかり運動器障害の原因となったり、老化の速度を速めることにもつながっていきます。

日常生活に簡単に取り入れることが出来る「姿勢動作改善」プログラムを行うことで、そのようなカラダの老化を予防できます。

※「姿勢動作改善」プログラムの詳細は、「脱かくれ老化™プロジェクト」のホームページをご覧ください。

<http://www.kakurerouka.com/>

<「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会 概要>

40～50代の方に自身の老化をきちんと認識していただくとともに、

「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発するため、様々な情報発信をしております。

設立：2012年(平成24年)10月1日(月)

メンバー：城西大学薬学部医療栄養学科教授 真野 博 先生

協力メンバー：・東京海洋大学「食の安全と機能(ヘルスフード科学)に関する研究」

プロジェクト特任教授 矢澤 一良先生

・健康運動指導士 ジャスミン・ケア・フィットネス代表 黒田 恵美子先生

・公認スポーツ栄養士、管理栄養士 株式会社しよくスポーツ代表 こばたてるみ先生

運営：「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

母体：食卓にコラーゲンを♪推進委員会

協賛：新田ゼラチン株式会社、株式会社ニッタバイオラボ

参考資料

○本文中で使用したグラフ内訳

<「かくれ老化™」該当者の割合>

	「かくれ老化™」 該当者	
役職者	75	37.5%
一般社員	95	47.5%
40-50代全体	170	76.7%

(人)

<最低、週に1~2回以上運動をする人の割合>

		週に1~2回程	
役職者	全体	99	49.5%
	健康な方	65	52%
	かくれ老化	34	45.3%
一般社員	全体	66	33%
	健康な方	36	34%
	かくれ老化	30	31.6%

(人)

<かくれ老化™ 年齢/性別該当割合(一般)>

