

高齢者の大半は運動不足の状態にある：

「くらしと仕事に関する中高年インターネット調査」の調査結果（その7）

2021年12月28日

高山 憲之（公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構理事長・一橋大学名誉教授）

## 1. 問題の所在

健康を維持・管理していくために必要となるのは、「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」であると言われている（注1）。このうち、運動（身体を動かすこと）は、加齢に伴う身体機能の低下を遅らせるだけでなく、生活習慣病を予防する効果もある。

高齢者のうち、この運動を毎日している人はどの位いるのだろうか。本稿では、2021年1月に実施されたアンケート調査に着目し、その中から、運動に関連する設問項目をいくつか取り上げる。そして、各設問への回答結果を紹介しながら、上記の問題を検討してみたい。

検討に利用したデータは「くらしと仕事に関する中高年インターネット調査」（注2）である。ここで、「中高年」者とは、60～74歳の日本人男女を指しているものの、本稿では、そのうちの70～74歳層（便宜的に「高齢者」と呼ぶことにする）だけを抜き出して、調査結果を報告する（有効回答は、いずれも男女各300サンプル）。

## 2. 設問・回答等

### 2.1 毎日、運動している人の割合

設問： あなたは、次の運動を毎日、していますか。（回答欄は、「はい」の回答割合）

回答： A（散歩、ウォーキング、ジョギング） 男性 26% 女性 20%

B（体操、ストレッチ、スクワット） 男性 13% 女性 18%

筆者コメント： 高齢者の場合、散歩、ウォーキング、体操、スクワット、運動前後のストレッチ、筋力トレーニングなどは、毎日、欠かさず（合せて30～40分ほど）することが望ましい、とされている（注3）。しかし、今回調査の回答結果を見るかぎり、この推奨レベルの運動をしていたのは、彼らの20%前後に過ぎなかった（注4）。

---

（注1）2005年度以降、長期間にわたって、毎年9月の健康増進普及月間で用いられている統一標語。中高年者向けの標語としては、むしろ「一に運動、二に食事、しっかり睡眠、最後にクスリ」の方が、これからはベターになるかもしれない。

（注2）この調査の概要は高山（2021）の付論に記載されている。

（注3）厚生労働省健康局（2013）を見よ。ただし、一部の人（心疾患の患者、高血圧の人、糖尿病の患者など）にとっては、運動をすることが、却って危険となる場合がある。

（注4）天候不順等で户外での運動ができない日もある。しかし、高齢者に求められている運動の大半は户外だけでなく屋内（室内）でも実施可能である。たとえば、NHKのラジオ体操（とくに第1）や「みんなの体操」はTVを見ながら自宅内で行うことができる（PC・タブレットがあれば、時間を問わずにYouTubeを見ながらでもできる。なお、NHKのラジオ体操はDVDも入手可能である）。さらに、ウォーキングもタタミ1～2畳の狭い空間の中でスロージョギング&ターンを繰り返せば、実施可能となる（いずれも本稿末尾の参考資料を見よ）。なお、屋内プールやフィットネスジムでの運動は、屋内運動の典型例である。

## 2.2 寝つきの悪さ

設問： あなたは、寝つきが悪いですか。

回答： 男性 はい 11%      いいえ 74%      どちらとも言えない 14%  
女性 はい 18%      いいえ 64%      どちらとも言えない 18%

筆者コメント： 今日、睡眠不足は全ての年代に共通する問題である。関（2001）の研究結果によると、高齢者にとって適正な睡眠時間は1日7時間プラスアルファとなっている（無論、睡眠には長さだけでなく、深さやリズムの問題もある）。高齢者の約30%は何らかの睡眠障害に悩まされている、と言われており、寝つきの悪さ（入眠障害）は、そのような障害症状の1つである。

## 2.3 転びやすさ

設問： あなたは、躓いて、転びやすくなりましたか。

回答： 男性 はい 18%      いいえ 81%      答えたくない 1%  
女性 はい 19%      いいえ 80%      答えたくない 1%

筆者コメント： 運動不足で身体の柔軟性や筋力が低下すると、人は躓いたり、転びやすくなったりして、骨折するおそれが高くなる一方、頭部打撲によって、重い障害や深刻な後遺症に悩むことになる。高年齢者の約20%は、このようリスクに直面している（注5）。

## 2.4 尿漏れ

設問： あなたに、尿漏れはありますか。

回答： 男性 はい 14%      いいえ 84%      どちらとも言えない 2%  
女性 はい 25%      いいえ 71%      どちらとも言えない 4%

筆者コメント： 男性の場合、50～69歳層の約3割、70～79歳層の45%に、それぞれ尿漏れ症状がある、と言われている。一方、女性の場合、50歳以上の有症率は約3人に1人の割合となっていた（花王「軽失禁状態調査」2017年）。いずれも、ここで示した高年齢者（70～74歳層）に関する調査結果より高めの計数である。男性の有症率が加齢に伴って上昇している主な理由は、前立腺肥大症に悩む人の割合が加齢でアップすることにある（注6）。

---

（注5）高齢者が躓きやすいのは、主として、気づかないうちに歩き方が変わってしまっているからである。足が十分に上がらなくなったり、つま先が下がったりして、歩幅が狭くなり、すり足になる。歩行の際、3歩目ごとに意図して歩幅を広くすることは、躓きを防ぐ1つの方法である、と言われている。なお、高齢者の場合、躓いたり転んだりする場所として意外に多いのは自宅である。薄暗い場所、石鹼やシャンプーの残留物がある風呂場の床面、手すりのない階段、段差のある上がり框や敷居、絨毯のへり、敷きっぱなしの座布団や敷布団などが、その具体例。庭木の手入れ中に脚立から転落する事故も少なくない。

（注6）尿漏れ予防には、お腹周りやお尻周りの筋力を強化する運動が、お勧めである。YouTubeには、その運動例がいくつかアップされている。

### 3. 検討結果

加齢によって人間の筋力は落ち、活動量も低下する。歩行速度もスローになる。なにもせずに、そのような状態を放置していると、いずれは身体機能に障害が生じ、やがては要介護の状態になる。

運動には、身体機能や生活機能の低下を遅らせる効果があると期待されている。くわえて、爽快感、ストレスの発散、気分転換、肥満予防などにも繋がる可能性がある。健康長寿を実現するためには、適度な運動を続けることが求められる。

65～74 歳層の日本人は、この運動をどのような頻度で行っているのだろうか。厚生労働省（2016）によると、運動を毎日している人の割合は男性が 20%、女性 18%に過ぎなかった。他方、1 週間の間、運動を全くしていない人の割合は男性が 41%、女性 38%に及んでいた。全く運動をしていない人が高齢層には多い。

ちなみに、高齢者（65 歳以上の人）の 75%は推奨されるレベルの運動を行っていない（Johnston, 2018）。ここで、推奨されるレベルの運動とは、厚生労働省が示した「身体活動基準 2013」に定められており、高齢者の場合、具体的には、ストレッチや体操を毎日 10 分程度、散歩やウォーキングを毎日 20 分程度、下肢および体幹の筋肉トレーニングを 1 週間に 2 回程度、となっている。特に、ウォーキングや水泳、水中歩行などの有酸素運動、主要な筋肉群のストレッチ、さらには、スクワットが、お勧めのプログラムである。くわえて、かかと落とし（両足のかかとを上げて 3 秒ほどキープした後、下にストンと落とす。主に、骨密度の低下を防ぐための体操）を毎日 30 回することも、お勧めとなっている。さらに、週に最低 2 日間、少し汗をかくまで身体を動かしつつづけることが、望ましいとされている。

高齢者に求められているのは、順位を競う競技スポーツではないので、運動は無理をせずに、かつ、楽しくするのがよいようである。好きな音楽を聴きながら、あるいは、歌を歌いながら、または、仲間と話をしながら、でよいと言われている。テレビを見ながらでもよい。入浴しながら湯船の中で下肢の筋トレをする人もいる（注7）。

体調がよいときに、これまでより 1 日に 10 分多く運動する。このことを、まず、始める。これが、関係者のお勧めである。

---

（注7）高齢者の口腔機能（食べる、話す、呼吸する）を高めるためには、顔や舌の筋肉を動かす口の体操（顔面体操、舌体操、唾液腺マッサージを含む）をすることが効果的であると言われている。その1つに、“1分で効果十分！”がキャッチコピーとなっている「かながわ“健口”体操」（2012年製作。ご当地健康体操100選の1つ）がある。ここで“1分”とは、1回の所要時間のこと。1日3回実施が、お勧め。神奈川県（2021）参照。

## 参考文献

- 神奈川県 (2021) 「“健口” 体操: グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー」  
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f4008/p756544.html>
- 厚生労働省 (2016) 『国民健康・栄養調査』 (第 36 表)
- 厚生労働省健康局 (2013) 「アクティブガイド: 健康づくりのための身体活動指針」  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>
- Johnston, B.D. (2018) 「高齢者の運動: 知っておきたい基礎知識」 健康長寿ネット  
<https://www.msmanuals.com/ja-jp>
- 関 奈緒 (2001) 「歩行時間、睡眠時間、生きがいと高齢者の生命予後の関連に関するコホート研究」 日本衛生学雑誌、56-2.  
<https://doi.org/10.1265/jjh.56.535>
- 高山憲之 (2021) 「日本の中高年者は、本人が受給する予定の老齢年金月額がいくらになるかを知っているか: “くらしと仕事に関する中高年インターネット調査” の調査結果 (その 1)」 年金シニアプラン総合研究機構、コラム欄、2021 年 10 月 6 日.  
<https://www.nensoken.or.jp/wp-content/uploads/nsc08.pdf>
- 三島和夫 (2015) 「高齢者の睡眠と睡眠障害」 健康医療科学、64-1.  
<https://www.niph.go.jp/journal/data/64-1/201564010005.pdf>

## 参考資料 (YouTube)

- ラジオ体操 <https://www.youtube.com/watch?v=T5VWQgp0XTA>
- みんなの体操 <https://www.youtube.com/watch?v=0PU6eAxEVZk>
- Slow Jogging & Turn <https://www.youtube.com/watch?v=Ta3UJr2-uds>