

～ ひざなどの関節不調は、シニアだけの症状ではない！ ～
40代までに不調が始まっている人は約7割
梅雨時期に特に強まる傾向も

梅雨本番、ぐずついた天気が続いています。梅雨ならではの不調に悩む人も多いのではないのでしょうか。健康寿命を延ばすことを目標に活動する、キューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝）「100歳まで楽しく歩こう課」は、30代～60代の男女824名を対象に、「ひざなどの関節の不調」について調査を実施しました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

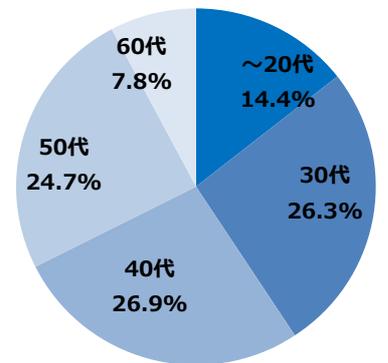
※ 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は、【キューサイ「100歳まで楽しく歩こう課」調べ】と出典をお願い申し上げます。

I. ひざなどの関節に不調を感じる人のうち、約7割が40代までに不調を意識

30代～60代の男女824名に調査をしたところ、「ひざなどの関節に不調を感じたことがある」人は、その約4割に及びました。またその方々に「いつ頃から不調を感じるようになったか」とたずねたところ40代までに不調を感じている人が、67.6%となりました。【グラフ1】

また、30代までに不調を意識している人も40.7%存在し、多数が若い頃から不調を感じていることが分かりました。骨や筋肉量のピークはおよそ20代～30代だといわれています。丈夫な足腰を保つためには早めの対策が必要です。

【グラフ1】 ひざなどの関節の不調をいつ頃から感じたことがありますか？

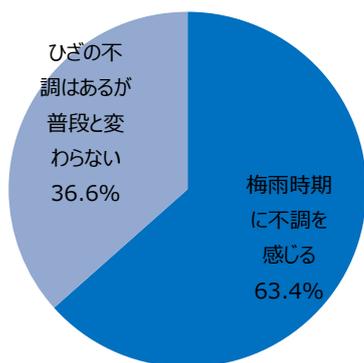


II. 梅雨時期に不調を感じている 約6割

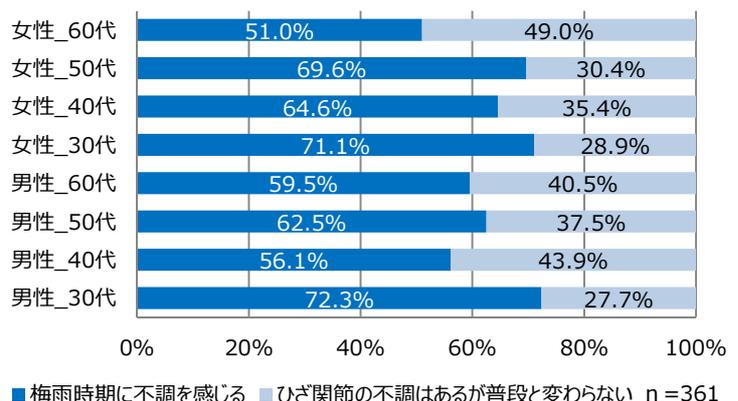
「不調を感じたことがある」と回答した人のうち、「梅雨時期に不調を強く感じる」もしくは「梅雨時期に時々不調を感じる」人は、63.4%いることが分かりました。【グラフ2】

また、世代別にみると30代で「梅雨時期に不調を感じる」人が男女ともに多く見受けられ、ひざなどの関節に不調のサインを感じているようです。【グラフ3】

【グラフ2】 梅雨時期にひざなどの関節に不調を感じるか？



【グラフ3】 男女・世代別 梅雨時期にひざなどの関節に不調を感じるか？



厚生労働省の調査*1によると、介護が必要となる主な原因の1/4は「運動器の故障」といわれています。運動器は、骨・関節・筋肉・神経で構成されており、どれか一つが悪くなると体を上手に動かすことができなくなります。ロコモティブシンドローム(運動器症候群)にならないためにも、ひざなどの関節の不調をそのままにせず対策をとることが大切です。

その不調を放っておかないで！介護知らずになるために、早めの対策が肝心

◇ ロコモ美立体操 公認インストラクターからのアドバイス

ロコモは若いからといって、自分に関係ないと考えてはいけません。若いときから対策をとるべきです。

梅雨時期に室内でできるひざ痛対策には『3つのS』！

ひざ痛原因を改善する『3つのS』の効果とは？

→ ひざ関節を単独で使うことの改善 = ひざ関節と一緒に「背骨」「股関節」を使う習慣を。

→ 内股（X脚）&がに股（O脚）を改善 = 股関節を柔軟に使えるようにする。

『3つのS』

① スクワット（足腰強化）

動きのポイント

- ・ ゆっくり腰をおろすようなイメージで股関節とひざを曲げる。
- ・ ひざ&足の人差し指（つま先）は同じ方向を向ける。

② ストレッチ（股関節）

動きのポイント

- ・ 股関節を中心に背骨周りもセットで伸ばす。
- ・ 床に座り、両足の裏を合わせて股関節を広げ、骨盤から前に倒す。できる方は肘まで床につける。

③ スパインエクササイズ（背骨ほぐし）

動きのポイント

- ・ 手や足を動かす時は「背骨から」と意識する。
- ・ うつぶせでひざを少し離し足裏を天井に向けた状態でひざを直角に曲げ、ゆっくりと足を左右に倒す。



犬矢満洋(おおやみつひろ)

ロコモ美立体操（★1）の公認インストラクター。指導歴20年。都内スポーツクラブにて、インストラクターとして日々、お子さまからお年寄りまで元気なカラダづくりを指導。

★1「ロコモ美立体操」は、ロコモ体操の第一人者渡會公治先生（三宿病院整形外科医師／社団法人美立健康協会代表）が考案。ロコモ予防のために、「美しく立つ・美しく歩く・上手に体を使う」を目指した体操。

◇ 『3つのS』を取り入れた「100ある体操」

キューサイ100歳まで楽しく歩こう課がオリジナルで開発した「100ある体操」には、ひざ痛対策『3つのS』が取り入れられています。部屋、オフィスでも楽しく簡単に始められる体操なので動きのポイントを意識しながら実践してみてください。音源・体操の解説書は無料でダウンロードできます。 <http://100aru.com/>

「100ある体操」（一部抜粋）

スクワット ひざの屈伸をしっかり



ストレッチ 股関節を大きく開く



スパインエクササイズ 背骨をひねりましょう



<調査概要>

- ・ 調査時期：2016年6月13日（月）～6月14日（火）
- ・ 調査地域：全国
- ・ 調査方法：インターネットリサーチ
- ・ 調査主体：キューサイ株式会社「100歳まで楽しく歩こう課」
- ・ 調査対象：30代～60代の男女
- ・ サンプル数：824サンプル

キューサイ 100歳まで楽しく歩こう課が、今までに行った調査は下記よりご覧いただけます。

- 『高齢の母親をもつ 50-60代女性の意識調査』
http://100aru.com/pdf/100aru_pressrelease20160428.pdf
- 『50-60代女性のホンネ調査（介護に対する意識調査）』
http://100aru.com/pdf/100aru_newsletter20160616.pdf

100歳まで楽しく歩こう プロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

人々の健康と幸せを想い、ケール青汁を製造・販売して30余年、ヘルスクア・スキンケア事業に取り組み、昨年創業50周年を迎えたキューサイは、グループビジョン★をもとに本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります*2。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本のとりくむべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組んで参ります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ

100歳まで楽しく歩こう

100歳まで
楽しく歩こう

キューサイ株式会社について

創業：1965年10月
 代表者：代表取締役社長 藤野 孝
 本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
 事業内容：ヘルスクア商品、スキンケア商品等の製造・販売

★ キューサイグループビジョン
 いくつになっても「元気でいたい」「美しくりたい」
 そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために、
 品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。



はちみつ青汁



ひざサポートコラーゲン

機能性表示食品
届出番号：A21

*1 厚生労働省「平成 25 年国民生活基礎調査の概況」
 統計表 P49 第 14 表「要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合」から抜粋
 （内訳）骨折・転倒：11.8% 関節疾患：10.9% 脊髄損傷：2.3% 計 25.0%
 *2 内閣府「平成 26 年版高齢社会白書」（全体版）

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬
 TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp