



40歳～60歳代 働く女性の健康のために

筋肉や筋力を減らさないようにしよう

女性の下肢筋肉量は20代から低下する

加齢により筋肉量が減少し、筋力が低下すると

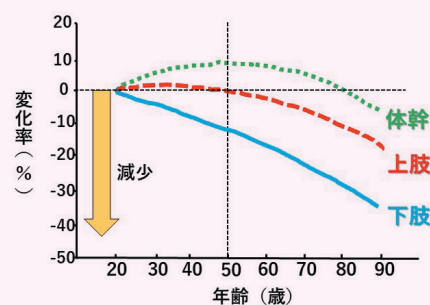
体重や体脂肪が増加

足・腰の負担が大きくなり、
関節・腰に痛みを生じる。

生活習慣病発症・悪化

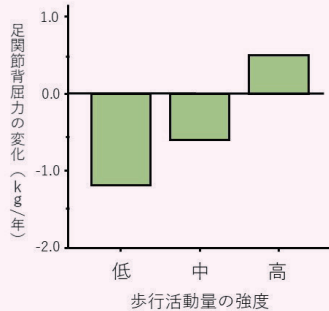
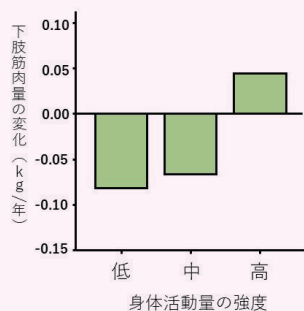
変形性膝関節症・腰痛症

下肢の筋肉量や筋力を保つには
身体活動を高めることです！



日本人女性2,301人の調査結果では下肢筋肉量は20歳代から低下を続け、上肢筋肉量は60歳までは横ばいで推移しますがその後は低下。全身の筋肉量としては50歳頃から低下していました。

(谷本ら 日老医誌 47:52, 2010から作図)



活動計をつけた中年女性を対象とした我々の研究で、身体活動量あるいは歩行活動量(メッツ・時/日)をその強度により3等分して比較すると、下肢の筋肉量は身体活動が低い群で低下し、足関節の背屈力(歩行速度に関係する筋力)も歩行活動量が低い群で低下していました。活動量が高い群では筋肉量や筋力が増加しているのがわかります。

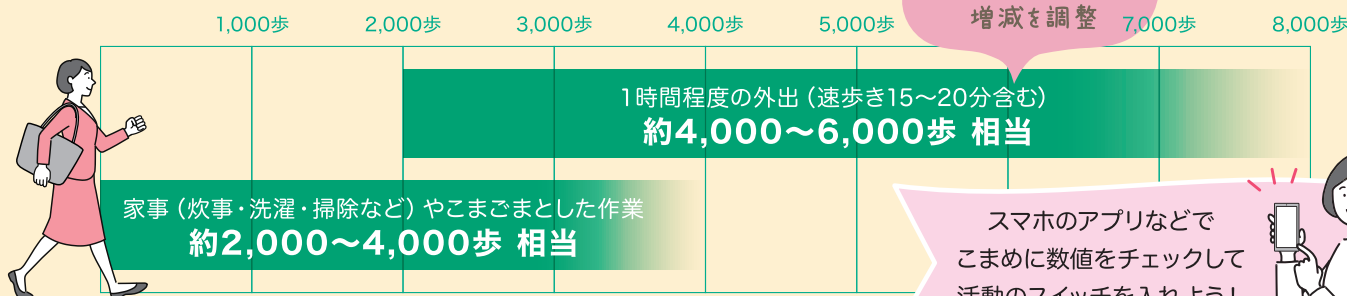
(中部ろうさい病院 治療就労両立支援センター2021)

下肢の筋肉量や筋力の低下予防として身体活動を高めるためには、『**3メッツ以上の歩行活動を増やすこと**』や『**3メッツ未満も含めた身体活動(運動+生活活動)を増やすこと**』が必要です。3メッツ(メッツ=運動強度の単位)以上の歩行活動は「中等度」の運動で「速歩き」に相当し、「うっすら汗ばむ程度」「何とか会話しながら歩ける」のが目安です。

参考 10分間歩き続けた場合の歩数の目安
「速歩き」▶ 1,500～2,000歩
「普通」▶ 1,000～1,500歩

厚生労働省からは
1日 8,000歩、そのうち20分の速歩き
が推奨されています。

1日8,000歩は、少しの意識で十分に達成できる！



ここで歩数の
増減を調整

スマホのアプリなどで
こまめに数値をチェックして
活動のスイッチを入れよう！

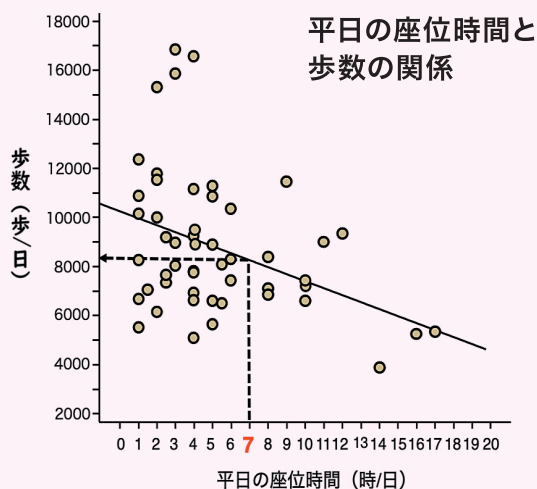


座っている時間が長いと死亡リスクが高くなる

あなたは1日に合計して
何時間くらい座っていますか？

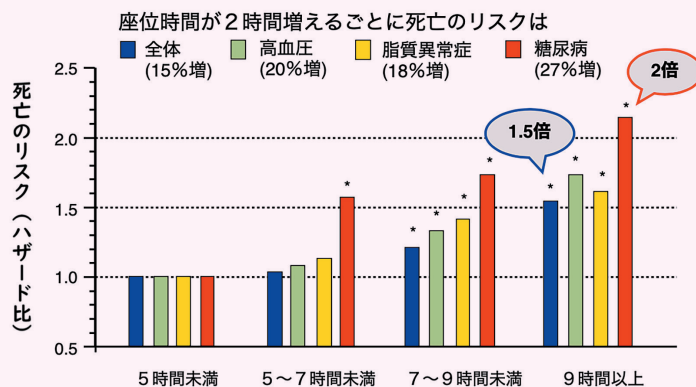
こんな方は要注意です！

- ✓ 仕事中、1～2時間は座りっぱなし
- ✓ 通勤で座ることが多い、もしくは自家用車を使用
- ✓ テレビやスマホを見る時間が長い
- ✓ ふだん運動を定期的に行っているからと家で座っていることが多い



我々の研究では自主申告の座位時間が増えるほど身体活動量や歩数(図)が減少し、座位時間が7時間と答えた人の歩数は約8,000歩に相当していました。

中部ろうさい病院 治療就労両立支援センター2021



35～69才の日本人、約6万人を8年近くにわたり追跡した多施設共同コホート研究(J-MICC STUDY)では座位時間が7時間を超えると死亡のリスクが高くなり、合併症があるとさらに高くなります。

*5時間未満の座位時間を1として性・年齢など各種因子の調整後、統計的に有意な増加

(Koyama T et al. J Am Heart Assoc 10: e018293, 2021から作図)

なぜ、座りすぎがよくないのか

長時間座り続けると、下半身の筋肉が動かなくなり、代謝が低下して、肥満、生活習慣病発症の原因にもなります。

座りすぎている人は、そうでない人と比較して病気にかかるリスクが高くなるのが最近の研究でわかってきました。そして仕事での座位時間が長いほど2年後のメンタルヘルスが悪化することもわかりました。

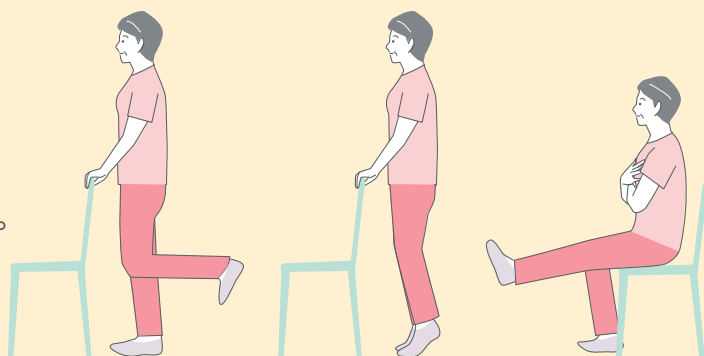
1時間
座りっぱなし

寿命が
22分ちぢむ！

座りすぎの解消法

- 30分に1回立ち上がる。
こまめに席を立つ機会を増やす。
立って大きく背伸び、2～3回の屈伸運動。
- 1時間座ったら5分歩く。
難しい場合は2～3分でも歩く。少し遠回りしてトイレへ行くなど、^{よど}澍んだ身体を動いてリセットへ。
- 座ったままでも足の運動。
長生きゆすり(貧乏ゆすり)。

第二の心臓、下腿三頭筋・ハムストリングを
発動させよう!!



『運動しなければ』でなく、『座りすぎないようにしよう』と意識して実行することの方が比較的容易に取り組めます。始めてみましょう！

