

各 位

2016年9月16日  
RIZAPグループ株式会社

## 敬老の日注意報！「老化と筋肉枯れ」

### 60代になると要注意！！約74%に自覚症状のない「筋肉枯れ」が・・・

### ウォーキングでは筋肉はつかない！！

当社子会社 RIZAP 株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）は、この度、敬老の日になみ、中高年の皆さまを対象にこれからの人生をより有意義に過ごしてもらうために、健康意識調査を実施いたしましたことお知らせいたします。

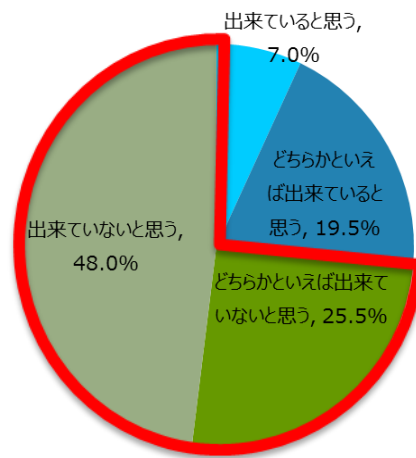
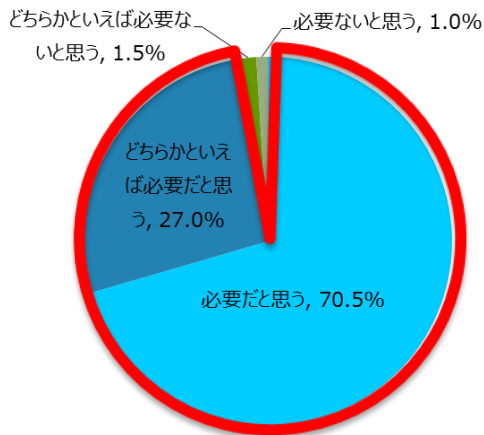
#### 約74%の人が勘違いしていた！ウォーキングでは改善できない「筋肉枯れ」

総務省統計局の調査によると、50代以上の中高年の人口は約5810万人（平成28年3月1日現在推計）で、総人口に占める割合は約45.7%となり、年々増え続けています。また同時に平均寿命が年々上昇する中、健康に長生きしていく為に個人個人による健康に対する意識がけをする機会が増えているといえるでしょう。

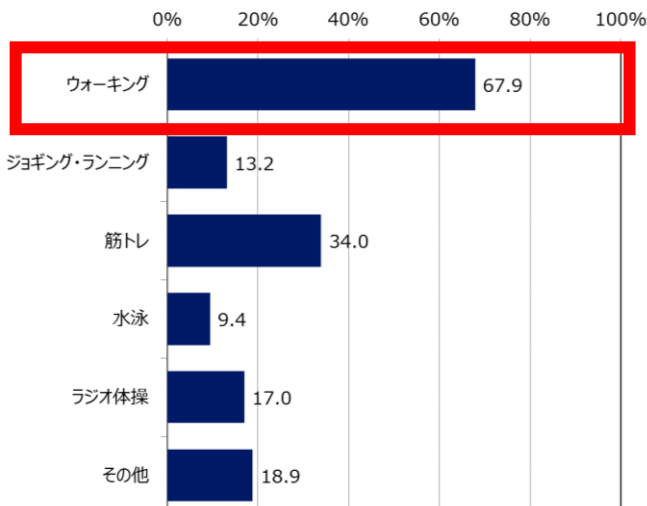
実際の調査の結果、人生を有意義に過ごすために健康を気遣う人は97.5%、体力や健康に自信があると答える人は約2人に1人いました。その反面、十分な運動をしていると答えられる人は26.5%しかいないのが実情で、そのギャップはとても大きいといえます。また、その中でも、約2人に1人は健康維持のために「ウォーキング」をしているという回答が得られました。しかし、実はウォーキングだけでは、一部の筋肉しか使用しておらず、残念ながら運動をしているつもりでも筋肉がついていない人が多いのが現状となっています。

筋肉は運動機能を支え、エネルギー代謝を維持するために必要不可欠であるにも関わらず、その筋肉量は20歳～30歳を頂点に鍛える努力をしない限り、下降の一途をたどり、30歳から毎年1%ずつ下降していくといわれています。20歳～30歳を100%として計算を行なった場合、80歳の筋肉量は約半分以下になってしまう計算になり、今まさに中高年の73.5%に「筋肉枯れ」が問題となってきています。

**あなたは、これからの人生を有意義に過ごすために、あなたは、普段十分な運動が、出来ていると思いますか。運動は必要だと思いますか。**

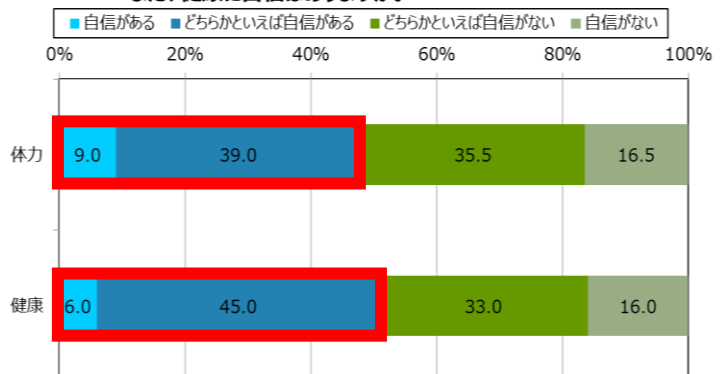


どのような運動を行なっていますか。



ご自身の年齢を踏まえた上で、体力に自信はありますか。

また、健康に自信はありますか。



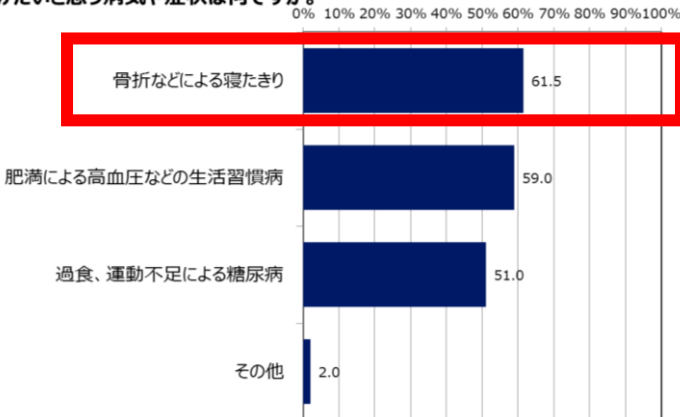
## 高齢者の恐れる三大病を支えるのは筋肉枯れの予防

中高年の多くは健康に対する意識や恐怖を常に抱えています。健康寿命を延ばしたいと考える多くの中高年が恐れる三大病、中でも寝たきりや肥満による生活習慣病の多くの原因、それは筋肉量の不足によって誘発されています。中でも約 62%の人が恐れている「骨折などによる寝たきり」の原因のほとんどは骨粗しょう症にあり、特に閉経後の女性の多くは骨粗しょう症になりやすく、危険であるといわれています。

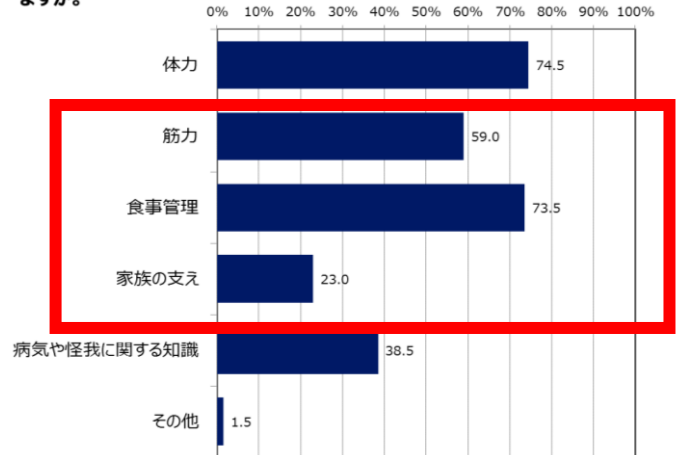
その骨粗しょう症の要因は、筋肉量の不足からきており、筋肉は骨とくっついているために、筋肉を動かすと骨に負荷がかかり、骨密度の低下を緩やかにするというデータもあり、筋肉量と骨粗しょう症は密着な関係にあるといえます。

また、厚生労働省の調査によると、一度寝たきりになった高齢者は、男性の場合 7~9 年間、女性の場合 12~15 年間回復にかかるといわれています。つまり、一度寝たきりになってしまうと、残された人生の過ごし方が一変、人生の明暗を分ける危険性があるのです。安心した未来を送るためにも、将来を見据えた筋力 = 筋肉貯金が必要であるといえます。

あなたが、下記の中で、中高年として気をつけている、または避けたいと思う病気や症状は何ですか。



あなたは、病気や怪我を引き起こさないために何が必要だと思いますか。



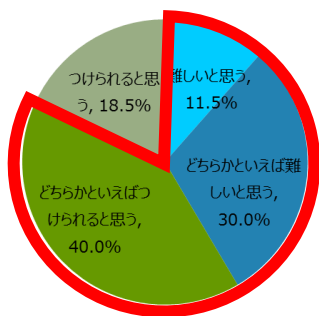
## 今からでも遅くない！筋肉貯筋のヒミツ

その一方で、今から筋肉をつけることに対して 81.5%の人が否定的な回答となりました。その多くの理由として、「筋トレのイメージ」があり、特に、約 7 人に 1 人が「筋トレ = ダンベルを上げる」を思い浮かべており、86%以上の方が筋トレに対し辛く続けていくことが難しいというイメージを持っています。中でも女性では 91%近くの方が身近な運動ではないと答えました。実は、RIZAP のゲストは 6 割が女性です。その人の年齢や体力に合ったプログラムを専任のトレーナーが設計するため、年齢や性別関係なく、無理なく安全に筋肉貯金ができるのです。

筋トレは、体重を利用し、大きな筋肉を鍛えるだけであり、正しいやり方でできれば、何歳からでも筋肉を「貯筋」していくことが可能であるといえます。また、筋肉を付けることに必要なたんぱく質ではなく、炭水化物中心の生活を行なっている人は 53.5%おり、筋トレと同時に筋肉を作るためのたんぱく質中心の正しい食生活に変更をすることで、よりよい筋力作りの生活を送ることができるといえます。

しかし、一人でやる筋トレは怪我の恐れがあることも事実です。また、86%以上の方が筋トレに対し辛く続けていくことが難しいというイメージを持っているように、一人で続けるのが難しいこともあります。そんな方のためにも、RIZAP ではトレーナーが二人三脚で安全管理を行い、続けていただくためのサポートをしているのです。

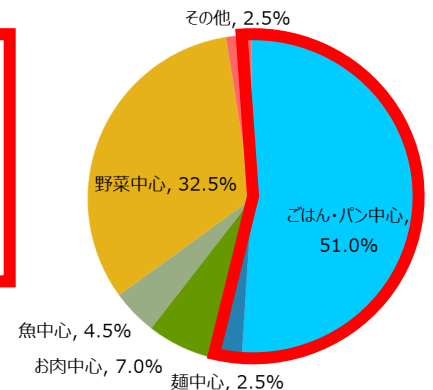
あなたは、今からでも筋肉をつけられると思いますか。



あなたの、筋トレに対するイメージについて、あてはまるものをすべてお答えください。



どのような食生活を送っていますか。

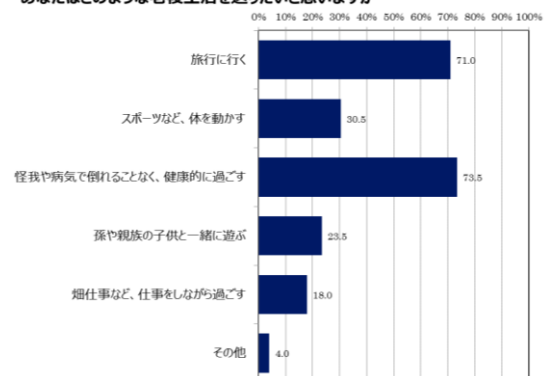


## 筋肉と肥満による生活習慣病の関係

筋力作りは、同時にエネルギーを消化するため、肥満の解消にも繋がります。筋肉は基礎代謝の約 40%を占め、消費できない余分な熱量は内臓に貯蓄することになり、積み重なったものは、多くの中高年が悩みを抱える病気・中年太りや生活習慣病の原因となります。また、筋トレを行なうことによる成長ホルモンの増加で、若さを保つことにも効果的といわれています。

つまり、筋肉を鍛えることは、健康寿命年齢を上げ、いつまでも健康的に充実した毎日を過ごすための特約といえるでしょう。何歳からでも挽回が可能な「筋力作り」を心がけ、「いつまでも健康で若々しく充実した毎日」を送っていくことが大切だといえます。

あなたはどのような老後生活を送りたいと思いますか



## RIZAP が運営する健康強化プログラムとは

RIZAP では、現在シニア向けのプログラムをスタートしております。本プログラムは、筋力向上やロコモティブシンドローム改善を図るために、通常の RIZAP プログラムよりもライトな運動・食事内容で構成されております。「55 才からの RIZAP」をテーマに、安全安心で無理なくできる、体力向上・健康増進を目指しトレーナーがサポートしております。

今回の調査の結果、50 代以上の中高年の約 74% の人が「筋肉枯れ」の状態であることが判明しましたが、反面、健康に対して意識を向けている方は約 98% おり、1 時間以上な充分な運動を定期的に心がけている方は 2 人に 1 人いるといえます。

つまり、その時間をどんな人でも始めることができる正しい筋肉トレーニングと食事生活へと移行するだけで、「筋肉枯れ」を改善できるといえるのです。今からでも遅くない「筋肉貯筋」を安全に無理なく続けられる RIZAP で始めてみませんか。

### 【対象者】

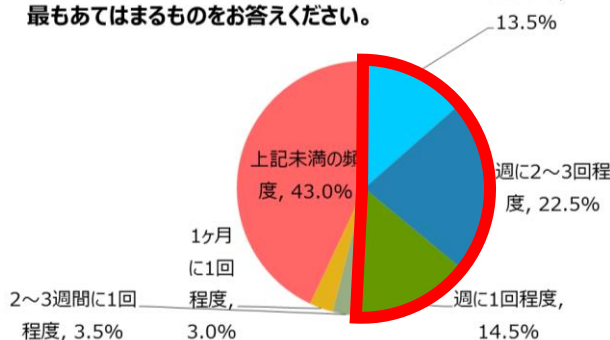
年齢：55 歳～

・健康的に痩せたい方 ・筋肉量の少ない方 ・健康に不安のある方 ・運動不足の方 ・食事バランスが崩れている方

### 【プログラム内容】

- ① シニア向けカウンセリング：健康状態や安全管理の確認を徹底いたします。
- ② 身体機能アセスメント：テストを行い体力年齢の算出を行います。このときに「脚部筋肉量点数」も計測し体に無理のないトレーニング内容をご提案いたします。
- ③ パーソナルトレーニング：柔軟性・持久力・筋力/機能の向上を目指し、血圧を測りながらストレッチエクササイズ・エアロビクスプログラム・ファンクショナルエクササイズ・ウエイトトレーニングを実施します。
- ④ シニア向け PFC バランスを考えた食事ガイドライン：年齢による不足しがちな栄養素を確認しながら、低糖質・高たんぱく質をベースにバランスの良い食事を提案いたします。

1 時間以上の充分な運動をする頻度について、最もあてはまるものをお答えください。



### 【今回の調査について】

- 対象時期：9月1日～9月5日
- 調査手法：インターネット調査
- 調査サンプル数 200 名（男性：100 名・女性 100 名）
- 調査対象者：全国の男女 50 代～70 代（50 代：101 名、60 代：74 名、70 代：25 名）
- 調査協力会社：株式会社ネオマーケティング

## 58 歳で RIZAP のトレーニングに挑戦した森永卓郎氏



「知らず知らずのうちに短期間で劇的に生活習慣を変えられました！実は、トレーニングスタート当時は糖尿病を患っており、医師には運動を避けるように言われていたのですが、医療機関と連携されたプログラムの元、安心してトレーニングを受けることができました。4ヶ月後には、健康数値も大幅に改善し、糖尿病のために飲んでいた大量の薬もいまでは 0 錠と医師も驚きの結果になりました！」

**森永卓郎**：1957 年東京生まれ。東京大学経済学部卒。経済アナリスト、獨協大学経済学部教授。日本専売公社、経済企画庁、UFJ 総合研究所などを経て現職。テレビ、ラジオ、雑誌、講演、著作などで活躍中。

## 会社概要

### ■RIZAP 株式会社

<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012 年 2 月の 1 号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。RIZAP が中核事業である RIZAP グループ株式会社の第一四半期累計連結売上収益が前年対比 60% 増、営業利益が前年のマイナス 2100 万円から 37 億 2500 万円へ大きく業績向上、それに併い、第 2 四半期累計予想連結売上収益を 390 億円から 418 億へ、営業利益を 32 億から 51.4 億への上方修正を発表、今期売上 1000 億円を見込んでおり、爆発的成長継続をしています。現在、国内 82 店舗、海外 6 店舗を運営。新規獲得会員数は累計 5 万 6 千人を超えています。



◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAP 株式会社 PR 事務局 担当：渡辺・朝比奈

TEL：03-6744-9689 FAX：03-5337-0636 Mail：[press@rizapgroup.com](mailto:press@rizapgroup.com)