

～ 60歳以上で就労を希望される方へ ～

元気に長く働き続けるために！

2015年の日本の60歳以上の就労者数は**1263万人（全就労者数の19.8%）**※
となっており、多くの方が社会で活躍されています。※ 平成28年版厚生労働白書
中高年で働かれている方は、加齢に伴って身体状況に変化が生じるため、
早い時期よりご自身の身体状況を把握して、健康の増進に取り組むことが
大切です。



60歳以上で働かれている方の健康リスクは？

当センターでは、定期的に近隣の事業場へ出張して健康度測定
を行っています。まとまった集団の情報を経年的に収集して、分
析した結果、高年勤労者に特徴的な健康リスクが認められました。

平成27年度に50歳以上の働いている方302名を
対象にした当センターの調査より

50歳代で働かれている方と比較して

1. 動脈硬化度(上腕足首間脈波伝播速度※¹)が高い
2. 身長に対する筋肉の比重(骨格筋指数※²)が少ない

ことが認められました。

※1上腕足首間脈波伝播速度は動脈硬化度を示す簡易的な指標です。

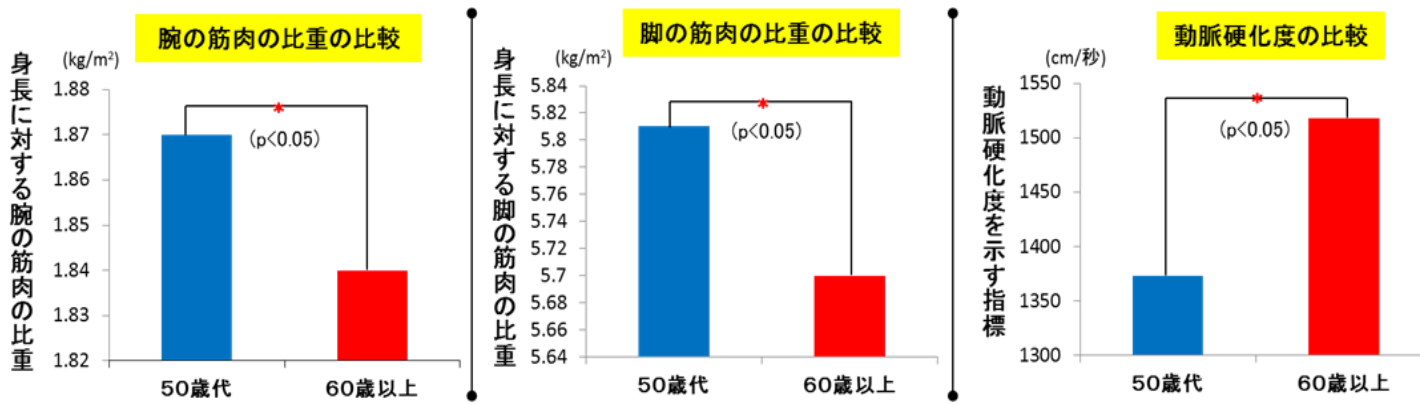
(血管の硬さを調べる一つの方法です)

※2 骨格筋指数は身長に対する体幹筋を除く、手脚の筋肉量の多さを示す指標です。

(全体重との比ではありません)。筋肉量は体成分分析装置で測定しました。

平成27年度に50歳以上の働いている方302名を 対象にした当センターの調査より

50歳代と60歳以上の勤労者における筋肉・動脈硬化度の状況の比較



血管が硬くなって、**脳卒中**になったり、
筋肉が減って※、**関節が痛くなる**のは心配だ。
元気に働き続けるにはどうしたらいいのかな。

※筋肉量の減少はサルコペニアと呼ばれる身体機能が低下して、
高齢者の虚弱を進展させる状態にもつながり、注意が必要です。



血管



を硬くしない



筋肉



を増やすように

生活を工夫すること大切です♪

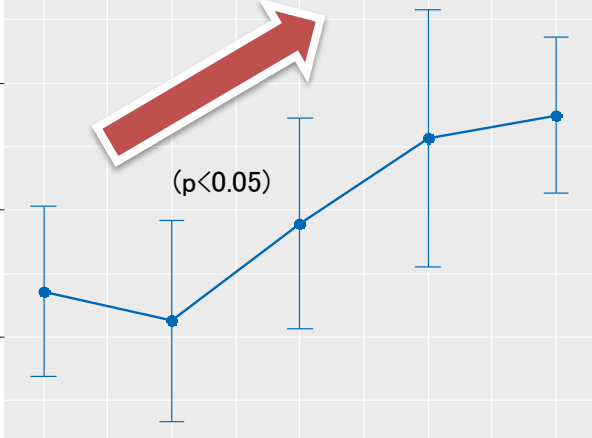


筋肉を増やすためには？

1. 運動への関心を高めましょう！

運動への関心の高さ・実施状況と脚の筋肉の比重の関係

身長に対する脚の筋肉の比重



低い ← 運動への関心の高さ・実施状況 → 高い

平成27年度に50歳以上の働いている方302名を対象にした当センターの調査より

運動への関心が高く且つ、運動する方ほど※
脚の筋肉の比重が高くなる

関係が認められました。

※運動への関心の高さと運動実施状況をアンケート（5段階の行動変容ステージ）で評価しました。



2. 無理をせず、ゆっくりとした運動で筋肉を増やしましょう♪

無理をせず、ゆっくりとした運動でも筋肉が増えたという研究結果※があります。中高年者にも安全にできる運動として推奨されています。

※石井(2013):健康づくりのためのスロートレーニング,プラクティス.30(5):553-556.

1. 脚や腰の筋肉を増やす運動の例

- ① 椅子を後ろに置いて前に立ちます。両脚を肩幅程度に軽く開き、背中をまっすぐにして、胸の前で腕を組みます。背中ではできるだけまっすぐにしたまま、椅子にお尻が着かない程度まで、膝を曲げた姿勢で始めます(写真1)。
- ② 3秒かけて、息をはきながら、膝を伸ばしきる手前まで、ゆっくりと立ち上がります。
- ③ 3秒かけて、ゆっくりと最初の姿勢(椅子にお尻が着く手前まで)に戻ります。5～10回を目安に無理のない回数を繰り返して1セットとします。

姿勢・運動のポイント

- ☆ 膝とつま先は、同じ方向を向くようにしてください。
- ☆ 膝を曲げるときは、膝がつま先よりも、前に出すぎないようにしてください。
- ☆ 運動中はできるだけ背中をまっすぐのままにしてください。

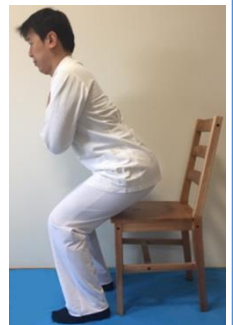


写真1

2. 腕の筋肉量を増やす運動の例

- ① よつばい位になり、両手を少し内側に向けて床につきます。
両肘を肩幅の1・5倍ほど大きく広げ、両肘を無理のない範囲まで曲げた姿勢で始めます(写真2)。
- ② 3秒かけて、息をはきながら、両肘を伸ばしきる手前まで、ゆっくりと伸ばします。
- ③ 3秒かけて、息を吸いながら、ゆっくりと両肘を曲げて最初の姿勢に戻ります。
5~10回を目安に、無理のない回数を繰り返して、1セットとします。

姿勢・運動のポイント

- ☆ 指先が内側に向き過ぎないように気をつけてください。



写真2

3. お腹周りの筋肉（体幹筋）を増やす運動の例

- ① 膝を曲げてあお向けで寝ます。
- ② 両手で胸の前で組みます。おへそを見つめながら首を丸めて、肩を床から少し浮かせた姿勢で始めます(写真1)。
- ③ 3秒かけて、息をはきながら、おへそをのぞき込むように、ゆっくりと上体を起こします。この時、上体が完全に起き上がらないようにしてください。
- ④ 3秒かけて、肩が床につかないように、ゆっくりと最初の姿勢に戻ります。
5~10回を目安に、無理のない回数を繰り返して、1セットとします。

姿勢・運動のポイント

- ☆ 首が痛い方は手で頭を支えると首の負担が軽くなります。
- ☆ 力が抜けるため、上体全部を起こさないでください。



写真3

運動の頻度

- ☆ 疲労感に合わせて2~3日おきに1セットおこなってください。

禁忌事項

- ☆ 膝関節痛、腰痛などの痛みがある方は運動せずに、医師にご相談ください。

※運動に関する参考文献:石井, 谷本(2011),スロトレ,高橋書店.



継続することが **大事**です。

1ヶ月間以上、運動を続ければ、
徐々に効果がみられます！

動脈硬化の予防には？

1. ややきつめの運動に取り組みましょう！

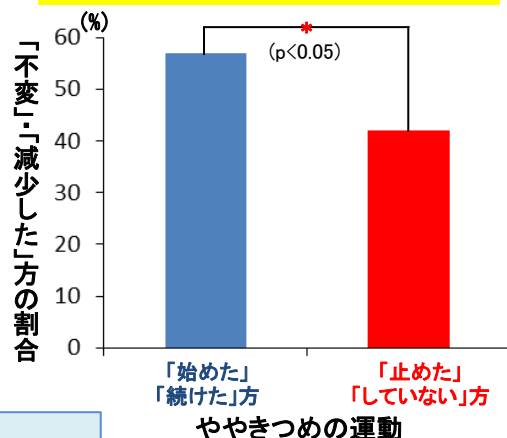
平成27年度に50歳以上の働いている方193名を
1年間追跡調査した結果より

ややきつめの運動を「始めた」・「続けた」方は
「止めた」・「していない」方に比べて、

動脈硬化度が「不変」・「減少した」方が多い

ことが認められました。

1年後の動脈硬化度の変化の比較



ややきつい運動の実践例 ～ 早歩き～

① 運動の強さ

『楽に会話できる程度の速さの歩き1分間』と『なんとか話ができる程度の速さの歩き3分間』を1セットとして、繰り返してください。

② 姿勢・運動のポイント

できるだけ背中をまっすぐにして、腕を振り、大股で歩いてください。
力まず、息は止めないようにしてください。
転倒防止のために、ふらつきがでないようにご注意ください。

③ 1回あたりの運動時間

人や状況によって異なりますが、10分～60分を目安にしてください。
怪我の予防のために、長くても1日2時間までにしてください。

④ 1週間の運動の頻度・量

1週間の運動の頻度は5～6日間が理想です。
運動の量は1週間の合計時間が**2時間**以上となることが目安となります。
疲労回復、怪我の防止のために週に1～2日は休養日をお取りください。

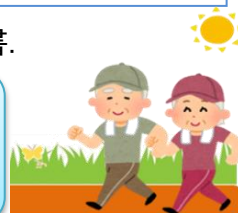
禁忌事項

☆ 膝関節痛、腰痛などの痛みがある方は運動せずに、医師にご相談ください。

※運動に関する参考文献：青柳(2016). やってはいけないウォーキング, SB新書.

まずは始めること、そして継続することが**大事**です。

早歩きは通勤時間にも取り組めるのでおすすめです♪



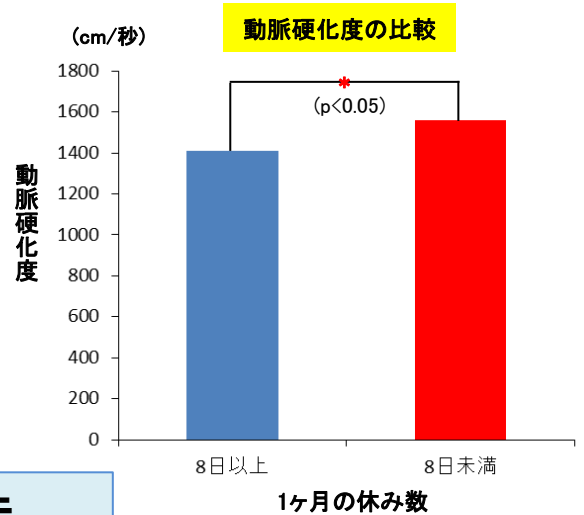
2. 1ヶ月の休みの数は8日以上が理想！

平成27年度に50歳以上の働いている方302名を対象にした当センターの調査より

1ヶ月の休み数が『8日以上』の方は
『8日未満の方』に比べて

動脈硬化度が低い

ことが認められました。



休日数と健康に関する主な報告

- ① 休日数が少ない勤労者を把握することは、将来の心血管病発症の予防において重要である
※道下(2016):勤労者の労働時間、睡眠時間、休日数と運動負荷試験中の血圧反応との関係. 産業衛生学雑誌. 58(1):11-20.
- ② 心臓血管発作で倒れた203例の主な背景の一つとして、休日の半分以上返上などの長時間労働が観察された
※Uehata (1991):Journal of Human Ergology 20(2): 147-153.
- ③ 休日数が少ない等の労働条件が厳しいことは、中程度の抑うつ傾向に関連した
※梅沢(2007):勤労者のメンタルヘルスと労働-生活バランスの関連分析. 日本社会精神医学会雑誌. 16(2):97-111

適度にお休みすることは
健康的な血管を保つのに重要です。
無理のない生活を心掛けてください♪

