

立ったままでスボンやスカートがはけるか  
四捨五入などで、合計が100%にならない場合もある

65~79歳 何にもつかまらないでできる  
つかまればできる ■できない

|              |       |      |      |
|--------------|-------|------|------|
| •週3~4日以上運動する |       |      |      |
| 男性           | 84.8% | 13.0 | -2.4 |
| 女性           | 81.8% | 15.6 | -2.7 |
| •週1~2日程度     |       |      |      |
| 男性           | 80.0  | 18.4 | -1.6 |
| 女性           | 78.3  | 18.8 | -3.1 |
| •月1~3日程度     |       |      |      |
| 男性           | 77.0  | 19.4 | -3.8 |
| 女性           | 73.2  | 25.6 | -2.8 |
| •しない         |       |      |      |
| 男性           | 68.9  | 24.2 | -6.3 |
| 女性           | 67.3  | 28.5 | -5.5 |

# 高齢者 ジムが社交場

## 60歳以上割合11ポイント増 10年間で



平日の昼間、ジムでエクササイズをする人たち  
=東京都墨田区京島1丁目

スポーツジムに通う高齢者が増えている。団塊世代など、健康志向が高く時間やお金に余裕のある人にとって、今や社交の場でもある。ジム業界も市場開拓を狙ってサービス工夫。新設のスポーツ庁も運動の習慣づけを呼びかけている。

### 運動多いほど日常動作衰えず

### スポーツ庁分析

12日の「体育の日」を前にスポーツ庁は2014年度の「体力・運動能力調査」の結果を発表した。1964年度から続く調査で初めて、「スポーツと健康との関係」を分析。運動しているお年寄りほど、日常生活の基本動作が維持できていることがわかった。65歳以上のお年寄りのうち、週3~4日以上運動し

ているのは約32%。週1~2日が約40%、月1~3日約14%、約13%は全くしていないかった。「立ったままスボンやスカートをはけるか」を聞くと、男女ともに運動をしている人ほど「何にもつかまらないでできる」割合が高かった。週3~4日以上運動する男性は84.8%だったのに対し、運動をしてい

「おなかに力が入っていませんか」「足のかかとは壁を押しイメージで」6日、スポーツジム「ルネサンス曳舟」(東京都墨田区)は午前10時の開店直後から、高齢者を中心に100人近い客でにぎわっていた。人気のトレーニングは整理券も出るほどだ。通い始めて5年という鈴木武則さん(76)は、「食事の量が増えた」。気功やエアロビクスなどのメニューをこなすのが日課だ。飯田ヨシ子さん(76)は「ジムで友達もできて、体も心も軽くなったの」。ルネサンスによると、全国で展開する約1300の施設の会員は、27%が60歳以上。割合は約20年前の9倍に増えた。1996年に安いシニア向け料金を設けて

から年々増加。ストレッチや体操などのメニューを増やしている。高齢者向けのデイサービスも12年に始めた。広報担当者は「高齢者の病気や衰えの予防というジムの新たな役割が見えてきた。病院の待合室でなく、ジムがお年寄りの集会所になればうれしい」。全国で約200店舗を展開するコナミススポーツクラブも12年から、60歳以上を対象としたコースを開始。「運動しながら計算すると認知機能改善に役立つ」という研究を参考に、曲にあわせて体を動かしながら足算をするコースもある。ジム以外の活動にも力を入れる。セントラルスポーツは、介護施設に指導員を週1回ほど派遣。転ばない筋力をつけるため、座っ

てできる体操を全国の約250施設で教えている。経済産業省の調査によると、ジム業界の売上高は10年近く計約3千億円で横ばい。20~30代の会員が減る一方、60歳以上は大手ジムで30%に上り、10年前より11ポイント増えた。(伊藤あずさ、貞国聖子、岡雄一郎)



ない男性は68.9%にとどまった。また「休まないで1時間以上歩く」と回答した割合は、運動しない女性が30.8%。週3~4日以上運動している女性は60.5%と大きく差が開いた。同行は「運動を習慣づけることで日常の基本動作が衰えにくくなるのが裏付けられた」としている。(高浜行人)