

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日のが約40%、月1~3日のが約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」を聞くなど、男女ともに運動をしている人ほど「何にもつかまらないうでできる」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」

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。

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」。

ジム以外で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%増えた。(伊藤あずさ、貞国聖子、岡雄一郎)

