

## 40～50代の健康寿命を脅かす「かくれ老化™」 役職者と一般社員を「かくれ老化™」調査で比較 仕事での成功の秘訣は「かくれ老化™」対策にあった？！

—健康な役職者の66.4%が「人に会うことが好き」と回答—

<http://www.kakurerouka.com/>

「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会では、2013年4月、40～50代の役職者および一般社員それぞれ200名ずつ合計400名を対象に、「かくれ老化™」に関するインターネット調査を実施いたしました。

「かくれ老化™」とは、30代までは気にならなかった、カラダの様々な部位に現れる小さな困った変化のことを指します。細胞や組織の劣化から、老化は体の内部で静かに進行しておりますが、生活には大きな変化が現れないため、若干の加齢の自覚はありながらも具体的な対策を講じない方が多いのが現状です。

「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会では、いつまでも自分らしく生きられる健康寿命（日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間）を延ばすことを命題として、40～50代のうちから老化を認識していただくとともに、「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発する活動を行っております。

### 【調査の目的】

今回の調査リリースは、40代から50代の役職者および一般社員それぞれ200名ずつ合計400名を対象に、「かくれ老化™」と仕事での成功やモチベーションの違いを明らかにするために実施しました。

### 【調査結果概要】

#### <役職者は一般社員より「かくれ老化™」該当者が10%少ないことが判明>

40～50代の役職者200名と、一般社員200名に「かくれ老化™」チェックを行ったところ、「かくれ老化™」該当者は、一般社員が**47.5%**だったのに比べ、役職者は**37.5%**と、10%も低いパーセンテージだったことが分かりました。

以前事務局が行った調査では、40～50代全体だと75%以上が「かくれ老化™」に該当することが分かっており、それと比べても、役職者の方々の「かくれ老化™」の割合が低いことが分かります。

#### <「かくれ老化™」対策の秘訣は“人に会う”こと？！>

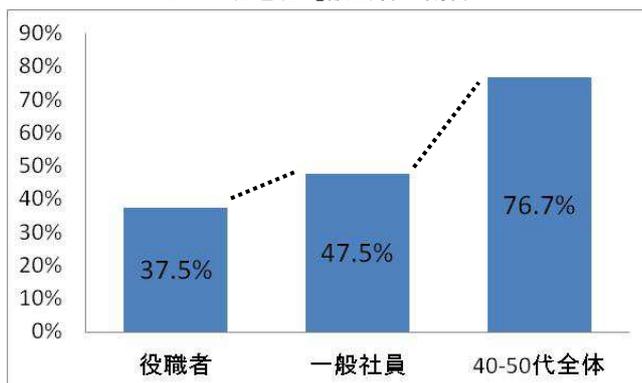
また、役職者・一般社員のそれぞれに「人と会うことが好きか？」という質問をしたところ、一般社員の「かくれ老化™」該当者は健康な方だけでは**33%**しか好きだと答えた人がいなかったのに対し、役職者は、全体で64%、健康な方だけだと**66.4%**の方が好きだと答えました。

健康な方だけで見ると、役職者は、一般社員の倍以上、人と会うことが好きであることが分かります。

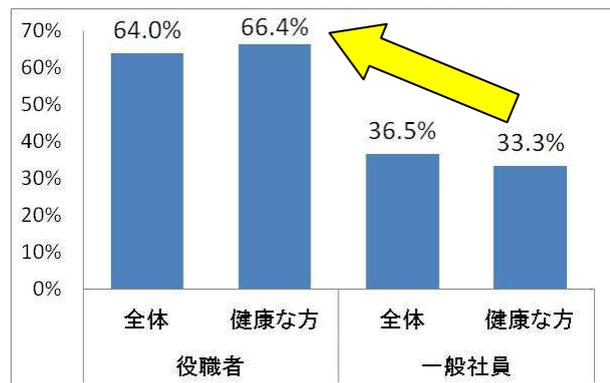
出世の秘訣としても、「かくれ老化™」対策の秘訣としても、積極的に人と接することが重要だと言えます。

今回の調査では、役職者の方が一般社員よりも「かくれ老化™」率が低いことが分かり、出世と「かくれ老化™」との意外な相関関係が明らかになりました。

<「かくれ老化™」該当者の割合>



<人と会うことが好きだと答えた割合>



## 【調査概要】

### ○調査対象と回収サンプル数

- ・40～59歳の男女400名（役職者 200名／一般社員 200名）
- ・健康な方・かくれ老化™該当者の方の定義

－かくれ老化™該当者の方：かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが2つ以上の方

－健康な方：かくれ老化™のチェック項目のうち、該当するものが1つ以下の方

### ○調査地域

：全国

### ○調査方法

：インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

### ○調査期間

：2013年4月12日(金)～16日(火)

### ○調査実施

：「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

※「かくれ老化™」は商標登録出願中です。

## ●「かくれ老化™」とは？

細胞や組織の劣化から体の内部で静かに老化が進行し、

30代までは気にならなかったカラダの様々な部位に現れる小さな困った変化を、「かくれ老化™」と定義しています。

具体的には、筋肉・骨・関節といった運動器や、髪・爪・歯・肌など外見上の部位の変化を指します。

最初は小さな困った変化ですが、年のせいと受け入れてしまうのはとても危険。放置したままにしておくと困った変化が増えるばかりか、10年後20年後の生活に大きな支障が出てくることにも繋がります。

調査によると、40代から50代の**約75%**がかくれ老化™該当者であることが分かっています。

## <あなたの「かくれ老化™」度は？>

下の「かくれ老化™」チェックを実施し、2つ以上チェックがついたら「かくれ老化™」です。

- 筋肉 ) 15分以上歩くと、疲れて座りたくなる。
- 骨 ) 腰に痛みを感じたり、姿勢が悪いと言われたりする。
- 関節 ) 階段の昇り降りなど上下の動きをすると膝や足首に痛みを感じる。
- 髪 ) 以前より髪にコシがなくなり、抜け毛が増えてきた。
- 爪 ) 爪が割れやすかったり、以前とくらべて柔らかくなったと感じる。
- 歯 ) 歯の間に物が挟まったり、歯磨き時に出血しやすくなった。
- 肌 ) 潤いやハリがなくなり、保湿しても肌が乾く。

「かくれ老化™」チェック : <http://www.kakurerouka.com/check>

## <「かくれ老化™」のケア>

「かくれ老化™」を防ぐのは毎日の運動と食事が基本です。

その上で、サプリメントを取り入れて効率よくケアしましょう！

運動：筋肉は動かすことで鍛えられ、筋肉の老化を遅らせることが可能です。

老化を進行させないためにも、最適な運動を行うことがオススメです。

食事：体は古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わっており、筋肉、骨、関節にも大きく関わりがあります。

バランスの取れた食事が源となり、より強力な組織・器官を生成します。

サプリメント：通常の食事だけでは十分な量を摂取しきれない成分もあります。

補うためには手軽なサプリメントを活用して、賢く摂ることをオススメします。

## <「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会 概要>

40～50代の方に自身の老化をきちんと認識していただくとともに、

「かくれ老化™」から脱することの重要性を啓発するため、様々な情報発信をしております。

設立：2012年(平成24年)10月1日(月)

メンバー：城西大学薬学部医療栄養学科教授 真野 博 先生

協力メンバー：・東京海洋大学「食の安全と機能(ヘルスフード科学)に関する研究」  
プロジェクト特任教授 矢澤 一良先生

・健康運動指導士 ジャスミン・ケア・フィットネス代表 黒田 恵美子先生

運営：「脱かくれ老化™プロジェクト」実行委員会

母体：食卓にコラーゲンを♪推進委員会

協賛：新田ゼラチン株式会社、株式会社ニッタバイオラボ

## 参考資料

○本文で使用したグラフ内訳

<「かくれ老化™」該当者の割合>

	「かくれ老化™」 該当者	
役職者	75	37.5%
一般社員	95	47.5%
40-50代全体	170	76.7%

(人)

<「人と会うのが好き」と答えた割合>

		人に会うのが好き	
役職者	全体	128	64.0%
	健康な方	83	66.4%
一般社員	全体	73	36.5%
	健康な方	35	33.3%

(人)

<かくれ老化™ 年齢／性別該当割合(一般)>

