

高齢者の体力測定結果について

～75歳以上の握力測定結果について～

公益財団法人三菱養和会

1. 我が国の平均寿命について

人生 100 年時代と言われ、令和 2 年の厚生労働省の資料における平均寿命は男性 81.64 歳、女性 87.74 歳となっています。この 30 年間でも男性 5.72 歳、女性 5.84 歳の平均寿命の伸びが見られます。2040 年の推計では男性 83.27 歳、女性 89.63 歳とさらに伸びることが見込めます。¹⁾

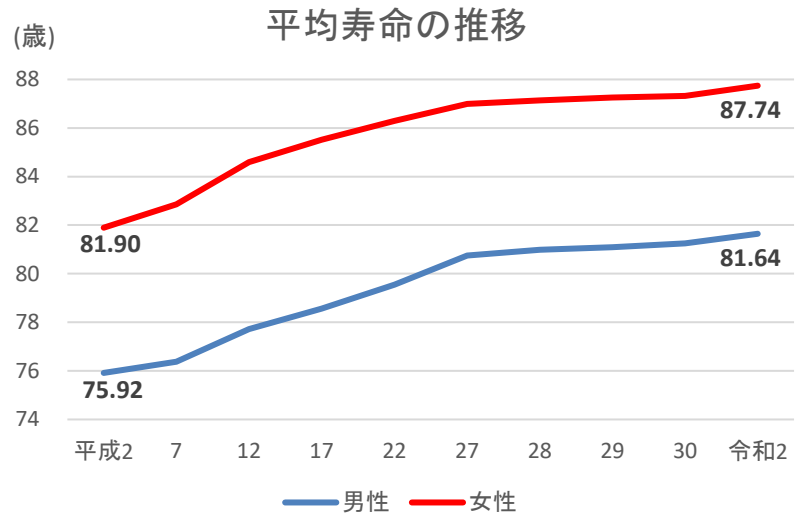


図 1 我が国の平均寿命の推移(文献 1 より作成)

2. 高齢者の握力の推移

握力と死亡リスクの関連が指摘されるなど握力は健康に生きるための重要なバロメーターとして用いられていますが、平均寿命の延長とともに、測定値についてもここ 20 年で向上が見られました。^{2)・4)}

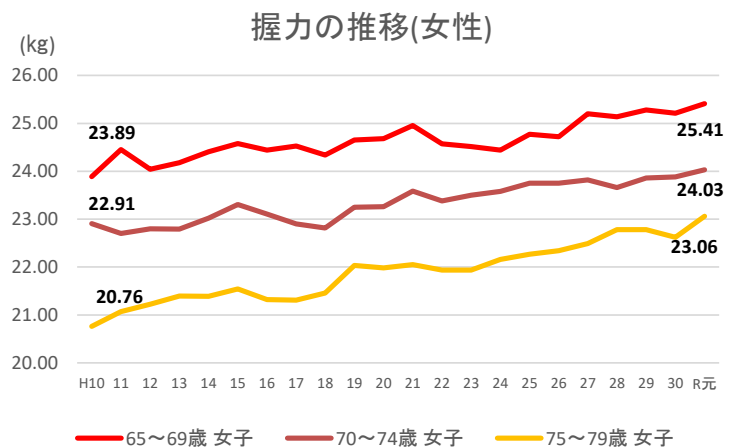
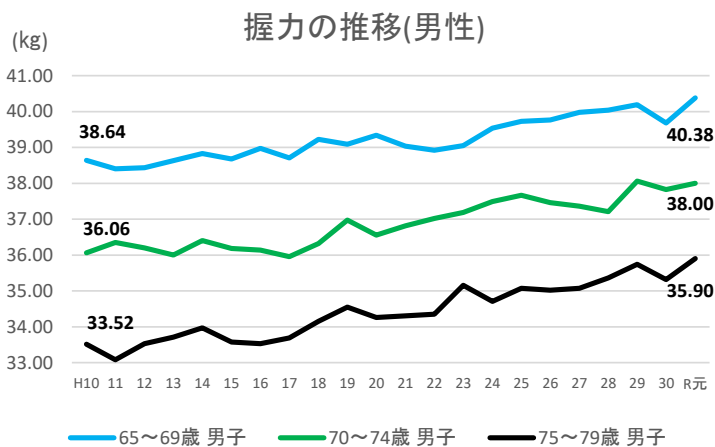


図 2 握力の推移(文献 4 より作成)

しかし、文部科学省の新体力テストの結果は 79 歳までしかなく、80 歳以上のデータを公表している資料は少なく、どのくらいの値を参考としたらよいか難しい。

3. 測定結果について

【目的】文部科学省の新体力テストの結果は79歳までしかなく、80歳以上のデータを公表している資料は少ないので、弊社健康体力測定から75歳以上の握力の平均測定値を公表することを目的としました。

【対象】2013年からの受検者のうち75歳以上を分析対象としました。(男性124名、女性124名、合計248名)

表1 対象者の内訳

	75～79歳	80～84歳	85歳～
男性	70名	38名	16名
女性	76名	43名	5名

【結果】男性；75～79歳 30.34±4.30 kg、80～84歳 28.55±3.80 kg、85歳～26.33±6.20 kg

女性；75～79歳 21.79±4.11 kg、80～84歳 18.46±3.60 kg、85歳～16.92±3.50 kg

と年代が上がるにつれて低値を示しました。(表2.図3)

表2 測定結果

	75～79歳	80～84歳	85歳～
男性	30.34±4.30 kg	28.55±3.80 kg	26.33±6.20 kg
女性	21.79±4.11 kg	18.46±3.60 kg	16.92±3.50 kg

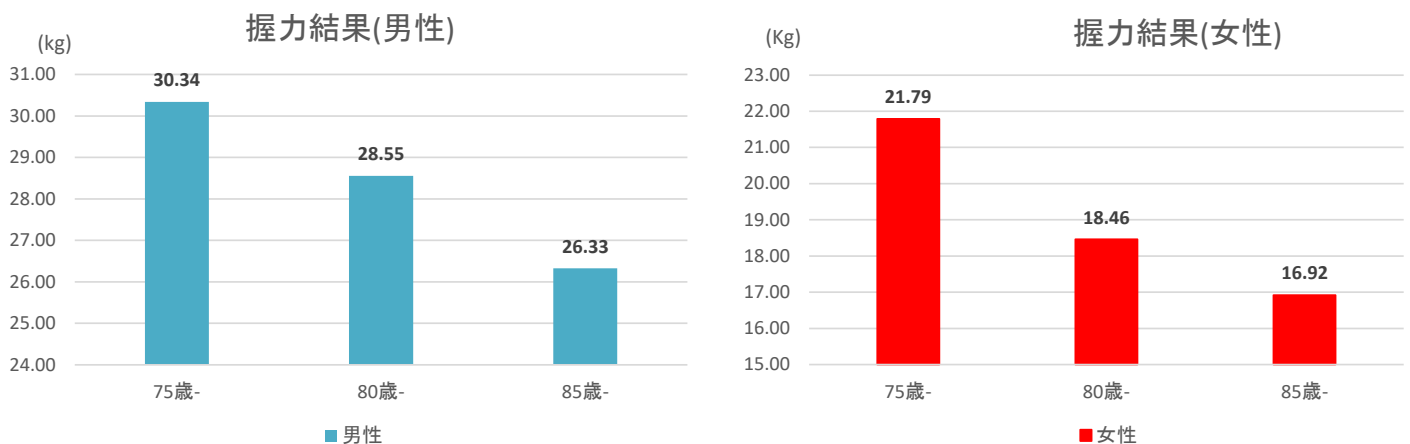


図3 測定結果

【考察】本調査は75歳以上の握力の平均測定値を公表することを目的としました。

公表されている他の測定結果同様年代が上がるにつれて、握力の平均測定値は低値を示しました。

【結語】年代が上がるにつれて、握力の平均測定値は低値を示しましたが、本調査を実施してみて、85歳以上のデータが少ないということがわかりました。85歳以上のデータは、今後の蓄積が必要です。この点は他のデータ公表でも同じであり、65歳を境にリスク指標を提示しているものがあります。高齢者研究の代表として挙げられる久山町研究では、男性40-64歳では39.5 kg、65歳以上では29.5 kg、女性40-64歳では23.5 kg、65歳以上では16.0 kg未満で総死亡リスクが高くなることを述べています。⁵⁾

「いくつになっても体力は向上します。」と言われるものの実際には一度減少したものが戻るイメージです。筋力は30歳代から徐々に低下していき、65歳を過ぎると落ち幅も大きくなります。(表3)

握力が5 kg減少すると、死亡リスクが16%増加するという研究結果²⁾もありますので、できるだけ早期に筋力の変化に気づき維持・向上に努める必要があります。

表 3 成人の握力の推移と前年代との差(文献 4 をもとに作成)

年齢	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
男性	45.8	46.4	46.9	46.8	46.7	46.4	45.6	44.7	43.1	40.4	38.0	35.9
差		0.6	0.5	-0.2	-0.1	-0.3	-0.8	-1.0	-1.6	-2.7	-2.4	-2.1
女性	27.8	28.2	28.2	28.7	28.9	28.5	27.7	27.3	26.5	25.4	24.0	23.1
差		0.4	-0.0	0.5	0.2	-0.4	-0.8	-0.4	-0.8	-1.1	-1.4	-1.0

(単位:kg)

参考文献

- 1) 厚生労働省,令和 2 年簡易生命表,<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life20/index.html>, 2021/10/17 アクセス
- 2) Darryl P Leong, Koon K Teo, Sumathy Rangarajan, Patricio Lopez-Jaramillo, Alvaro Avezum Jr, Andres Orlandini, Pamela Seron, Suad H Ahmed, Annika Rosengren, Roya Kelishadi, Omar Rahman, Sumathi Swaminathan, Romaina Iqbal, Rajeev Gupta, Scott A Lear, Aytekin Oguz, Khalid Yusoff, Katarzyna Zatonska, Jephath Chifamba, Ehimario Igumbor, Viswanathan Mohan, Ranjit Mohan Anjana, Hongqiu Gu, Wei Li, Salim Yusuf, Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) Study investigators. Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study : Lancet. 386(9990):266-73.2015
- 3) Carlos A Celis-Morales, Paul Welsh, Donald M Lyall, Lewis Steell, Fanny Petermann, Jana Anderson, Stamatina Iliodromiti, Anne Sillars, Nicholas Graham, Daniel F Mackay, Jill P Pell, Jason M R Gill, Naveed Sattar, Stuart R Gray. Associations of grip strength with cardiovascular, respiratory, and cancer outcomes and all cause mortality: prospective cohort study of half a million UK Biobank participants. BMJ. 2018; 361: k1651. Published online 2018 May 8. doi: 10.1136/bmj.k1651
- 4) スポーツ庁, 令和 2 年度体力・運動能力調査報告書について, https://www.mext.go.jp/sports/content/20210927-spt_kensport01-000018161_5.pdf, 2021/10/17 アクセス
- 5) 岸本裕歩, 秦淳, 清原裕, 日本の運動疫学コホート (7) 久山町研究,運動疫学研究 16(2), 111-114, 2014
- 6) スポーツ庁, 令和元年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について, https://www.mext.go.jp/sports/content/20201015-spt_kensport01-000010432_6.pdf, 2022/01/13 アクセス