

令和2年3月4日

高齢者のフィットネスクラブ等¹での事故が増えています！

－無理をせず自分の体力に合わせた運動をしましょう－

高齢者の健康志向の高まりによって、フィットネスクラブ等の施設を利用して新たに運動を始める高齢の方が増えています。一方、それに伴いフィットネスクラブ等における高齢者の事故も増える傾向にあります。

高齢者であっても適度な運動は、健康を維持する上で大変望ましいことですが、高齢になると若いときと比べて筋肉や骨などの身体機能が弱くなり、認知機能やバランス感覚も低下するため、運動中の事故が起きやすく、また事故が起きた場合には骨折などの大きなけがにつながりやすくなります。

運動の経験がなく、これから新たにフィットネスクラブ等で運動を始めようとする方は、下記の点に注意して利用するようにしましょう。

- (1) 骨折リスクなどが高くなっていることに注意しましょう
- (2) 持病のある方はかかりつけ医に相談して運動内容を決めましょう
- (3) 運動器具や設備の使い方について、スタッフから十分な指導を受けましょう
- (4) 安全管理が整った施設を利用しましょう
- (5) 入会前に退会や返金等の契約内容をよく確認しましょう

1. フィットネスクラブ等における高齢者の事故

(1) 事故件数の推移

消費者庁の事故情報データベース²には、高齢者（60歳代以上）のフィットネスクラブ等における事故情報が平成22年1月から令和元年12月末までに245件寄せられており、増加傾向にあります（図1）。

¹ 本資料でのフィットネスクラブ等とは、スポーツジム、トレーニングジム、スイミングスクール、体操教室、ヨガ教室のように、運動のための器具や設備を備え、会員のための健康管理や体力作りのサービスが提供されている施設です。

² 事故情報データベースとは、消費者庁が独立行政法人国民生活センターと連携し、関係機関から「事故情報」、「危険情報」を広く収集し、事故防止に役立てるためのデータ収集・提供システム（平成22年4月運用開始）。

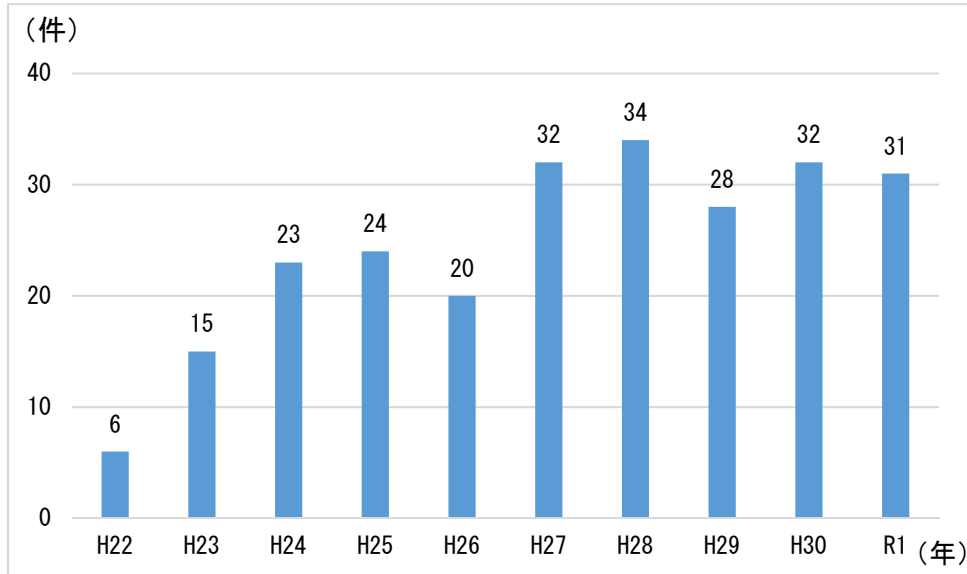


図1 フィットネスクラブ等における高齢者（60歳代以上）の事故件数

(2) 傷病内容別の事故件数

傷病内容別の件数を見てみると、50歳代以下では「筋・腱の損傷」が最も多く、次いで「擦過傷・挫傷・打撲傷^{ざしょう}」、「骨折」の順に多くなっていますが、60歳代以上になると「骨折」が最も多く起きていることが分かります（図2）。

特に60歳代以上では、「骨折」55件のうち、54件は女性に起きており、高齢の女性ほど「骨折」事故が多くなっていることが分かります。

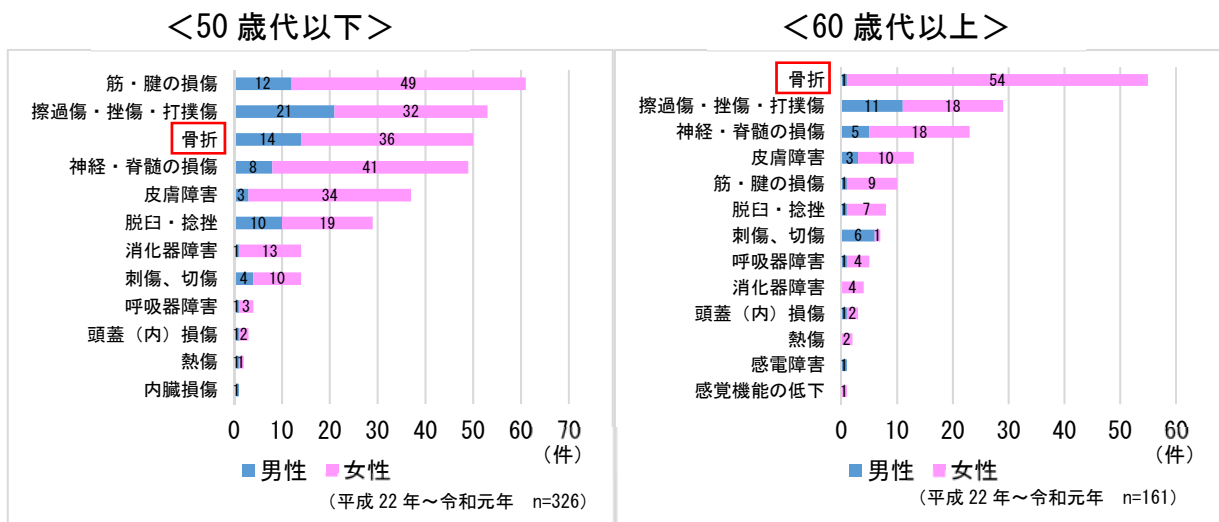


図2 傷病内容別の事故件数³

³ 「その他の傷病及び諸症状」及び「不明」を除く。

2. フィットネスクラブ等における事故の事例

<転倒による事故>

【事例1】

スポーツクラブでトレーナーの指示に従って反復横跳びをしていた際、体のバランスを崩して後ろに倒れ、左手を複雑骨折した。

(発生年月 平成29年4月 東京都 70歳代 女性)

【事例2】

サービス付き高齢者住宅の体操教室に参加。補助器具のキャスター付き椅子をつかみ損ね、後ろ向きに転倒して壁に頭を強打した。近くの脳神経外科を受診すると、救急病院へ搬送され硬膜下血腫と診断され、当日開頭手術となった。

(発生年月 平成31年4月 福岡県 80歳以上 女性)

<運動器具による事故>

【事例3】

スポーツクラブでクロストレーナー（手でハンドルを持ち、足でステップを交互に踏む運動器具）を使用中に後ろを人が通ったので振り向いたところ、内側のハンドルを握っていた右手が外側のハンドルに挟まれた。右手首が外側に曲がり、抜けなくなったので左手で挟まれた右手を抜いた。受診の結果、右手首を複雑骨折していた。

(発生年月 平成30年4月 千葉県 70歳代 女性)

【事例4】

フィットネスクラブでインストラクターが横について、胸を押し付けて両手を運動するマシンを使った。胸に違和感があったが、そのまま最後まで続けた。6日後に病院を受診すると、胸骨が折れていると言われた。当日前開きのカーディガンを着て運動をし、ボタン（直径2cm弱）の位置と折れた場所が一致するので、ボタンを押さえつけたので折れたようだ。

(発生年月 平成29年12月 兵庫県 60歳代 女性)

<契約関連のトラブル>

【事例5】

スポーツジムで脚力を鍛える器具を使用する際、調整のために鉄のバネ式のボルトを操作しようとしたとき、引き抜いたボルトがバネの反動で器具に戻り、器具とボルトの間に左手を挟まれた。病院を受診したところ、左手中指を2か所骨折し、

全治2か月から3か月と診断された。後日、ジムに治療費負担と解約を申し出たところ、「器具の故障が原因でないため負担できない。契約は、6か月契約なので違約金を支払うように」と言われた。

(発生年月 平成29年7月 静岡県 80歳以上 女性)

【事例6】

ホットヨガ教室の無料体験をした上で当日入会申込みをした。1か月ぐらいしてから、高血圧気味になったので病院に行ったところ、「血圧が高いのに血圧が上がらそうなホットヨガはよくない」と医師から指摘された。

(発生年月 平成28年9月 神奈川県 70歳代 女性)

3. 事故を防ぐためのアドバイス

(1) 骨折リスクなどが高くなっていることに注意しましょう

高齢になると筋肉や骨などの身体機能が弱くなり、認知機能やバランス感覚も低下するため、運動中の事故が起きやすくなっていることに注意が必要です。

特に女性は、高齢になると女性ホルモンの分泌量減少により骨密度が低下しやすく、若いときと比べて骨折のリスクが高まっています。

無理をせず自分の体力やその日の体調に合わせた運動をしましょう。

(2) 持病のある方はかかりつけ医に相談して運動内容を決めましょう

高血圧、糖尿病などの持病のある方は、運動量や運動内容に関しては、かかりつけ医に相談して決めるようにしましょう。

また、インストラクター等から運動指導を受けるときは、事前に自分の運動経験、運動能力、持病等を伝えて十分にコミュニケーションをとり、自分のレベルに合った運動指導を受けるようにしましょう。

(3) 運動器具や設備の使い方について、スタッフから十分な指導を受けましょう

フィットネスクラブ等の施設では、普段は使わないトレーニングマシン等の運動器具や設備があります。これらの器具の中には、正しい姿勢、正しい動かし方をしないと、筋肉の損傷や骨折などの事故につながるものもあります。正しい使用方法について、スタッフから十分に指導を受けてから使用しましょう。

トレッドミル（ランニングマシン）などのようにモー



ターで動くタイプの運動器具には、転倒しそうになったときの緊急停止ボタンや、万一転倒した場合にマシンが自動停止するように安全装置が付いていることがあります。これらの装置の使い方についても十分指導を受け、正しく使用しましょう。

(4) 安全管理が整った施設を利用しましょう

近年、24時間営業のフィットネスジムが登場し、都合に合わせていつでも利用が可能なおことから利用者が増えています。しかし、こうした業態の施設ではスタッフが常駐していないケースが多く、危機管理体制が不十分な施設においては事故やトラブルが発生した際の対応が遅れたり、十分でなかったりする場合も想定されます。

これから新たに運動を始める高齢の方は、万一の事故の発生を考えて、スタッフが常駐している、AEDを設置している等、安全管理が整った施設を選ぶと安心です。

24時間営業の施設の場合は、できるだけスタッフがいない時間帯を選んで利用する、緊急対応のシステムが整った施設を選ぶなどの工夫をすると、万一の事故が発生した場合に適切に対応することができます。

<FIA 加盟企業施設認証制度>

FIA 加盟企業施設認証制度とは、一般社団法人日本フィットネス産業協会（FIA）により、「AEDを適切な場所に設置している」、「スタッフが常駐する施設では、AEDを使用した救命訓練を受けている者を配置している」、「24時間営業の施設の場合、十分な監視システム並びに緊急対応のシステムを構築している」等の一定の基準を満たした施設を認定する制度です。

認定された施設の店頭等には「FIA 認定施設」のステッカーが掲示されるので、安全管理が整った施設であるかどうかを判断するときの、一つの目安となります。また、最新の認定施設の一覧は、日本フィットネス産業協会の「FIA 加盟企業施設認証制度」専用ウェブサイトから参照できます。



一般社団法人 日本フィットネス産業協会
「FIA 加盟企業施設認証制度」専用ウェブサイト

<http://ninshou.fia.or.jp/>

(5) 入会前に退会や返金等の契約内容をよく確認しましょう

高齢の方は、けがや病気、あるいは体力が続かない等の理由で、フィットネスクラブ等を休会、退会しなければならない場合もでてきます。しかし、入会前に退会や返金に関する条件を十分に確認していないと、思わぬ費用を請求され、トラブルになることがあります。

入会前には、退会や返金に関する契約内容をよく確認して、十分納得してから入会しましょう。

<参考>

「解約できない」、「解約料が高額」など、スポーツジム等での契約トラブルにご注意！

独立行政法人 国民生活センター （平成 30 年 10 月 11 日公表）

http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20181011_1.html

消費者へのアドバイス

- ・ 契約書面や規約を必ず読み、内容を確認してから契約しましょう
- ・ 解約条件等についてはジムのスタッフに説明を求め、十分確認しておきましょう
- ・ スポーツジム等の契約は原則クーリング・オフできません。契約は慎重に行いましょう
- ・ 解約手続は十分確認して行いましょう

<万が一、トラブルに遭った場合には>

契約内容ついて、事業者からの説明に納得できないなどのトラブルが生じた場合には、最寄りの消費生活センターに相談してみましょう。

・ 消費者ホットライン：「188（いやや）」

お住まいの地域の市区町村や都道府県の消費生活センター等を御案内する全国共通の3桁の電話番号です。



<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>