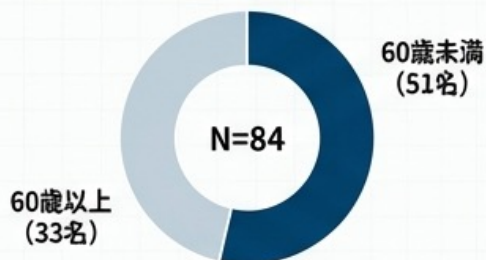


# 歩きスマホが招く「歩容崩壊」の連鎖メカニズム

高齢者の健康寿命を脅かす姿勢悪化リスクと、その生体力学的要因の実態調査

## 調査概要と実態

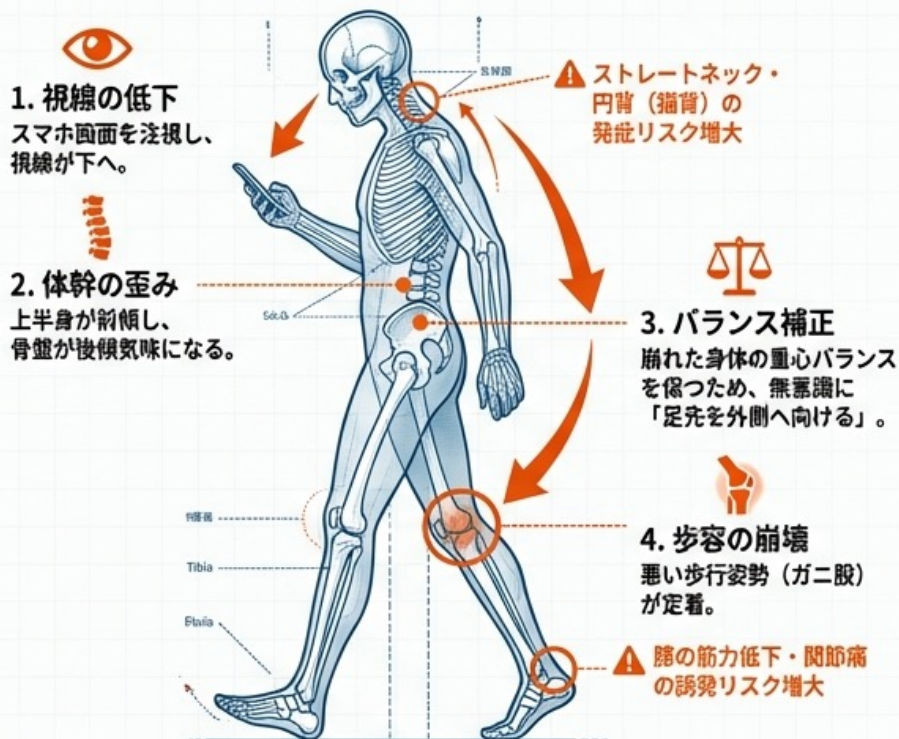


高齢者層でも過半数が歩きスマホを実施。全年代で高い依存度が確認された。

## 3つの仮説と検証結果

	歩きスマホをしない =運動習慣がある？	× 関連なし：高齢者は総じてヘルスリテラシーが高く、スマホ有無に依存しない。
	依存度が高い＝ 腰痛など身体不安が多い？	× 関連なし：高齢者の腰痛等の主因は「加齢による筋力低下」である。
	歩きスマホをする =歩行姿勢が悪い？	⚠️ 一部関連あり (p<.05)：特に「足先が外側を向く(ガニ股化)」という点において有意な関連を証明。

## 【重要知見】なぜ「足先が外を向く」のか？（姿勢悪化のドミノ現象）



## 高齢者における致命的なリスク



### 目の酷使

若年層よりも首・肩の痛みが顕著に発生しやすい。



### デュアルタスク困難

歩行と操作の同時進行が難しく、転倒リスクが極めて高い。



### 依存による悪循環

依存度が高い高齢者ほど、歩容悪化（ガニ股化）の懸念が強い。



歩きスマホによる姿勢の歪みは、「膝の痛み」や「筋力低下」を招き、健康寿命の短縮に直結する。

● STOP：健康維持のため、歩きスマホを直ちにやめる。



● ACTION：歩行時は「背筋を伸ばし」「目線をできるだけ遠くへ置く」ことを意識する。 NotebookLM