

いつでもできる簡単運動の習慣化！ 心身ともに健康な毎日を取り戻そう

テレワークの定着や外出控えにより、運動不足が年代を問わず問題となっています。運動不足の長期化は心身に様々な弊害を引き起こします。

健康な毎日を送るためにもちょっとした運動はとても大切。「そんな時間ない」と面倒くさがらず、日常に運動を取り入れてみましょう。



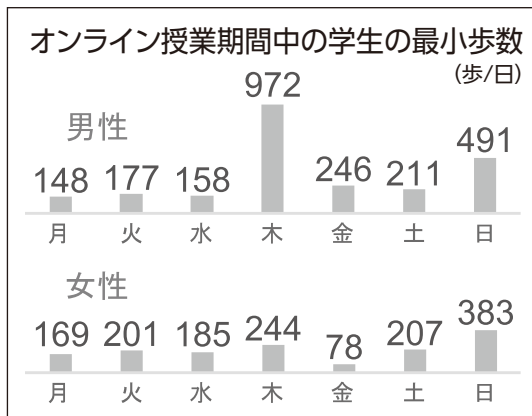
兵庫大学 健康科学部長
健康システム学科 教授
朽木 勤氏

運動不足が引き起こす弊害について、また運動することで期待できる効果についてこの方にお話を伺いました

専門・健康体力科学、運動処方
主な研究テーマ…「生活習慣病やメンタルヘルスに対する運動処方と運動習慣化」「企業生産性を高め健康経営に有効な運動プログラム開発」
一般市民、企業、運動指導者を対象とした健康づくり講演や自治体や企業、運動施設等で導入実践する運動プログラムの提案を行っています。

皆さん、コロナ禍で運動不足になって体調不良になったり、気分が優れなかつたりしていませんか？
昨今、一日の運動量が減っており、それにより、肥満や血圧、血糖値、コレステロール値の上昇、またストレスが溜まるなど心身の機能不全が起っています。
これまで事業主は従業員のメンタルヘルスへの配慮を重要視し、職場環境などが従業員の健康に与える影響を考え、改善策を講じた

ければいけませんでした。ただし企業を挙げて取り組む「運動」に関しては、その重要性がわかっているにも関わらず、後回しになっていたのではないのでしょうか？特にコロナ禍になり、テレワークが定着した今、従業員の身体活動不足は全世界的にみられ、心身に悪調をきたすということが重要な健康課題となっています。
兵庫大学でもオンライン授業が導入されました。学生の歩数を、活動量計で毎日計測したところ、1日の最少歩数は200歩程度という実態が判明しました。オンライン授業で、一日中家で座っていると、ここまで動かないのかと大



出典：兵庫大学2020年度学長裁量事業

変驚きました。

座りっぱなしはダメ！

日本は外国と比べて「座っている時間が長い」ということがわかっています。一日平均400分を超えるとき、8時間を超えるような座り過ぎは、心臓病や糖尿病だけでなく死亡のリスクを上昇させるということも様々な研究からわかっています。

本来、運動する時は余暇時間、つまり自分の時間を使って気晴らしができることが理想的ですが、時間が取れない方は、通勤などの移動のときにより活動的にしてあげてはいかがでしょうか。まずはエスカレーターを階段に変えることも構いません。JR東加古川駅には、兵庫大学の学生が作った「階段利用促進ポスター」が貼ってあります。

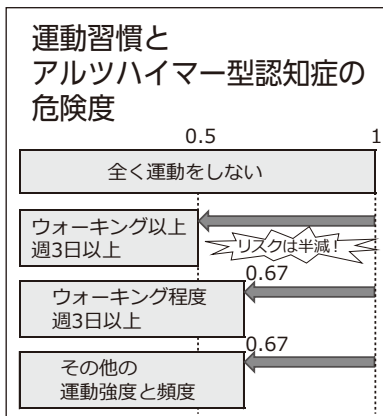
このポスターは、そっと肘で押すというナッジ理論を使ったもので、調査結果ではポスター掲示前後で、階段利用者が増えました。日常の何気ない行動を少し見直せば、自然に意識した運動として取り入れることができるのです。

うつや認知症防止効果も！

運動は幸せホルモンといわれるセロトニンを増やし、情動・感情に関連する脳の「扁桃体」を刺激して、うつ病防止効果が得られます。更にその近くの記憶を司る「海馬」への刺激は認知症予防効果も期待されます。

他にも、運動で血流が良くなること一酸化窒素によって血管が柔らかくなり、動脈硬化を防ぐことにもなります。

心血管リスクを減らすには、息があがる中高強度の運動がエネルギー消費が大きく、健康増進には適した運動ですが、軽強度の運動でもメンタルヘルスなど多くの効果が得られます。



出典：Laurin (2001)

企業として運動習慣を取り入れましょう
今、「健康維持」は個人の意識

だけに頼るのではなく、企業や経営者が運動に取り組みやすい仕組みを整える、いわゆる「健康経営」に取り組む時代です。
試しに、運動を導入してみても「すっきりした」「後の仕事が捗った」など良い体験、運動の効果を実感させてあげてください。
職場での運動は着替えたりする必要もないし、周りの人といっしょに行えるので、コミュニケーションツールの一つとして活用することもできます。「仕事で疲れて運動どころじゃない」という人は、逆に疲れをとる運動、疲れない体づくりをすればいいのです。
従業員の心と体の健康を守るための「運動でwell-beingな職場」の整備はもはや企業の責務です。

私のキャッチフレーズは「体から心へ」です。体を動かすことで心を元気にしようということですから、健康経営の取り組みにも、科学的にサポートいたします。
また、今後学生が制作するポスターを貼って、その効果を検証していただける企業を探しています。ご協力をお願いいたします。

階段利用促進ポスター



- ① (20歳代) 大学生
ナッジ 時間選好・・・将来より今
→ 目の前に有益なことがある
- ② (30歳代、40歳代) ビジネスマン・ウーマン働き盛り層
ナッジ 利他性・・・他人のために
→ 仕事も、家庭も大事なら階段を使おう
- ③ (50歳以上) 中高年
ナッジ 損失回避・・・利得より損失を回避
→ 健康を失わないように階段を利用



出典：兵庫大学2021年ナッジポスター

これは事業所でも活用できます。階の移動をエレベーターから階段に変えたり、駅から事業所までバス等の乗り物で移動していたのを徒歩に変えたりしてみましよう。
また、仕事でも運動を取り入れることはできます。仕事の合間に取り入れる方法は、例えば、タイムリーなどをセットして職場のみ

んなで立ち上がる、どうせ立ち上がるなら片足で立ち上がる。
椅子に座ったままでも、片脚を伸ばして足首を回してみる。「頭・目のまわりを押し」「首・肩をたく」「背伸びや上半身をひねる」などのストレッチング、指圧・マッサージはおすすめですし、深呼吸をするだけでも違います。
座っている時間が30分経ったら立ち上がって足を動かしましょう。これをブレイクと言います。兵庫大学でもオンライン授業の合間に血流促進を狙った「HUIブレイク体操」を考案し、YouTubeで公開しています。職場でも気軽にできます。職場でも気軽にできます。大切なことは、運動はきついてもではなく、気持ちいいということ。卒業研究では、「脱力」「伸ばす」「揺らす」「たたく」動作を各1分間、たった計4分の時間を割くだけでも、身体へのリフレッシュ効果と脳へ与える刺激により、熱意・活力・集中力が上がり、結果的に生産性や幸福感の向上につながったという結果が得られました。