



福岡大学病院 リハビリテーション部
健康運動指導士

まつ だ たく ろう
松田拓朗



福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学身体活動研究所 所長

た なか ひろ あき
田中宏暁

あなたのペースでできる! スロージョギング & スローステップ



⑧活動量を増やすコツ!

行いやすい高さの机を使用します。このように立った状態で仕事を行うと、座った状態でのデスクワークよりも、1日の歩数や中等強度の身体活動量が増加することが、最近の研究で報告されています。「そういえば、毎日座っている時間が長いなあ」と感じている方は、この方法を試してみたいか、がでしょうか? 前述のように立ったまま作業を行うので、必然的に座っている時間も短くなります。次に、外出時や職場などで活動



図2 高い机で作業を行うと、1日の活動量が増加する。

量を増やす方法をご紹介します。①職場でトイレに行くときは、わざと遠く(もしくは違う階)のトイレを使うようにする。「歩く」という行為を増やすことができるシンプルな方法です。違う階に行けば階段を使うので、ステップ運動もできます! ②外出時の移動は、できるかぎりバスや電車を利用し、乗車したら椅子には座らないようにする。こうすることで、自宅から駅、目的の地まで歩くことになるので、

活動量が必然的に増えます。また、乗車中に立っていると、座っているよりもエネルギーを消費することができると、さらに、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使えば、ステップ運動にもなります! しかし、近くに公共交通機関がなく、どうしても自動車を使わざるを得ない場合は、③目的地に到着して自動車を停める際、駐車場の入り口から一番遠い場所に駐車する。少なくとも駐車場内を歩くので、わずかながらありますが、活動量を増やすことができます。このように、1日を通して活動量を増やすチャンスはたくさん存在します。まずは1日の過ごし方を振り返ってみて、座っている時間を短くすることから始めてみませんか? 1日のうち座っている時間が少しづつでも短くなれば、徐々に体力が向上し、不活動に慣れかけていた体も活動的な体に変化していくでしょう。まずは、椅子から立ち上がることから始めましょう!

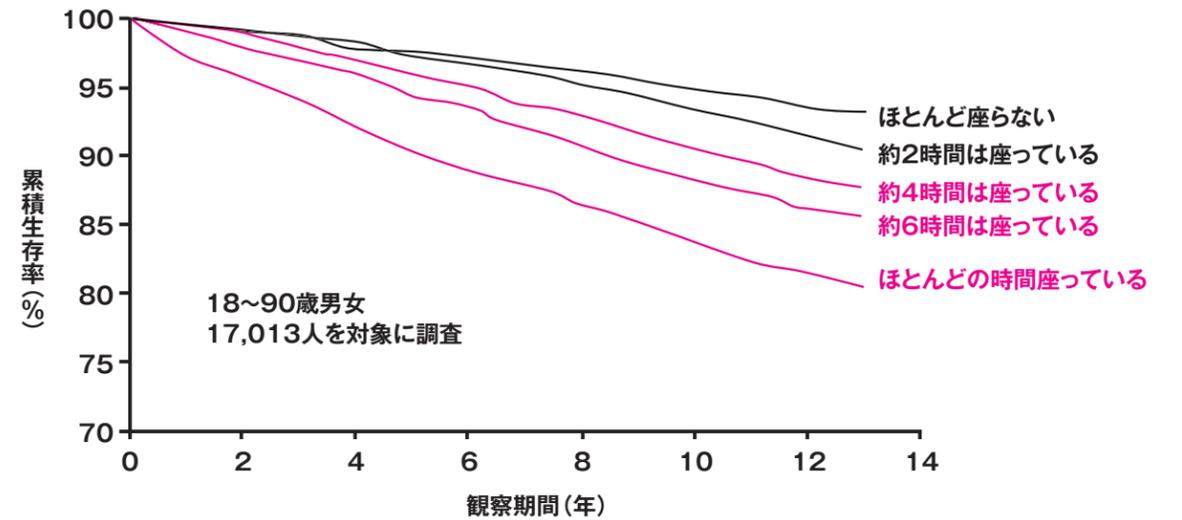


図1 日中(8時間)に座っている時間が長いと生存率が低下する。(Atzmarzyk et al.Med.Sci.Sports Exerc.41(5):998-1005,2009より引用・改変)

忙しい しくて運動する時間なんてないし、天気の良い日は一日中家の中でゆっくり過ごしています」と、仕事や天気を理由に運動を先送りにはしていませんか? 1日を過ごす中で運動を行うチャンスは、たくさんあります! 実は工夫次第で仕事をしながらでも運動を行うことが可能になります。また、短時間の運動でも積み重ねることで効果を得ることができます。そこで、活動量を増やすコツについてお話しさせていただきます。

椅子から立ち上がろう!

皆さん、1日にどれくらいの時間、座っていますか? 一度振り返って、座っている時間を計算してみてください。患者さんにこの質問をすると、「外に出掛けない日は、テレビの見張り番をしています」「雨が降ったら、外に出るのが嫌だから一日中読書しているわ」などの回答が返ってきます。つまり、1日のほとんどの時間を「座って過ごしている」こととなります。実は1日4時間以上座っている人は、座っている時間が短い人と比べて生存率が低下することが報告されています。図1に示すように、1日に座っている時間が長い人ほど生存率がどんどん低下していることがわかります。「1日4時間以上座っている」という方は要注意です! 「ただ座っているだけなの?」と、侮ってはいけません。「座っている」「不活動」ということになり、体にとってはマイナスの行動となるのです。食事で摂取したエネルギーも、体を動かさなければ燃え残ってしまいます。筋肉を動かさなければ血糖は使われず体内に蓄積されたままになり、高血糖を招いてしまいます。このように、座っていること(≠不活動な状態)で得することはありません。

工夫一つで活動量アップ!