

健康維持の為に、一人で行う運動方法

緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルスにいつ感染してもおかしくない状況は継続しており、ウイルスへのワクチンもまだ開発中であるため、企業活動は再開出来ましたが、日常生活には多くの制約が伴うことになりそうです。

在宅勤務に留まらず、出勤しても取引先とはネット会議で済ませるなど、「新しい生活様式」ではこれまでよりも身体を動かす機会が大幅に減ってしまうことになるでしょう。そこで、健康維持の為に、会社や自宅で一人でも運動を行うことを習慣にする必要が求められてきていると思います。

ただし気を付けなければいけないのは、中高年層では、過剰な負荷が掛かる運動は、持病や疾患を持っている方では、運動によって逆に疾病を重くしてしまう可能性もあります。年齢や身長・体重によって運動の仕方は変わってきますから、健康維持の為に運動の取り組み方について紹介していきたいと思います。

1 健康づくりのための身体活動基準

● 運動強度の単位「メッツ (METs)」とは

身体活動の強さと量を表す単位として、身体活動の強さについては「メッツ」を用い、身体活動の量については「メッツ・時」と呼ばれています。

「メッツ」
(強さの単位)

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。



- 歩く・軽い筋トレをする・掃除機をかける・洗車する・子供と遊ぶ (中強度) などは「3～3.5メッツ程度」
- やや速歩・ゴルフ (ラウンド)・通勤で自転車に乗る・階段をゆっくり上るなどは「4～4.3メッツ程度」
- ランニング・クロールで泳ぐ・重い荷物を運搬するなどは「8～8.3メッツ」

運動の強度に関する詳細は国立健康・栄養研究所の栄養・代謝研究部のホームページに「改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』」として掲載されています。

➡ https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/program_kiso.html

● 年齢や身体能力に応じた運動量

日本における歩数の統計では過去 10 年間で 1,000 歩程度減少し、国民の健康を考える上で大きな懸念のひとつです。厚生労働省の健康づくり運動である健康日本 21《第 2 次》では、平成 35 年（2023 年）までの身体活動・運動分野の目標として、「歩数の増加」「運動習慣者の割合の増加」といった個人の目標を定めました。これらの目標を達成するためのツールとして、平成 25 年 3 月 18 日、厚生労働省健康局より発表されたのが「健康づくりのための身体活動基準 2013」です。

将来予想される「早世」「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」を減少させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動・運動体力の基準は以下のとおりです。

● 基準値

18-64 歳の運動の基準

強度が 3 メッツ以上の運動を 4 メッツ・時 / 週行う。具体的には息が弾み汗をかく程度の運動を毎週 60 分行う。歩数に換算すると 1 日当たり約 8,000 ~10,000 歩となります。

【参考】「3 メッツ以上の運動（息が弾み汗をかく程度の運動）」の例

運動・スポーツ	強度	生活活動
・ボウリング (3.0 メッツ) ・ゴルフ (3.5~4.3 メッツ)	3	・普通歩行 (3.0 メッツ) ・犬の散歩をする (3.0 メッツ) ・そうじをする (3.3 メッツ)
・ラジオ体操第一 (4.0 メッツ) ・ウォーキング (4.3 メッツ)	4	
・野球 (5.0 メッツ) ・ゆっくりとした平泳ぎ (5.3 メッツ)	5	
・ゆっくりとしたジョギング (6.0 メッツ) ・ハイキング (6.5 メッツ)	6	・こどもと活発に遊ぶ (5.8 メッツ)
・サッカー、スキー (7.0 メッツ) ・テニスのシングルス (7.3 メッツ)	7	・農作業をする (7.8 メッツ)

性・年代別の体力：全身持久力の基準

男性

18-39 歳：11.0 メッツ

40-59 歳：10.0 メッツ

60-69 歳：9.0 メッツ

女性

18-39 歳：9.5 メッツ

40-59 歳：8.5 メッツ

60-69 歳：7.5 メッツ

● 運動プログラム作成のための「安全で効果的な運動」

健康づくりのための運動プログラム作成の際には安全性を最重視する必要があります。その際は個人の潜在的なリスクや体力水準、体組成などの評価が重要となります。運動を習慣的に行うと心血管系や呼吸器系の機能を高めることができ、生活習慣病を予防することができます。しかし運動は諸刃の剣といわれるように、やりすぎると腰痛などの関節痛を起こしたり、あるいは循環器系の合併症を引き起こしたりする可能性もあります。

安全で効果的な運動処方を行うためには、運動前の問診やメディカルチェック・体力測定を実施し、個人の潜在的なリスクや体力水準、体組成などを評価する必要があります。特にプログラムの作成にあたっては個人の特性を考慮し、各国で定められている運動処方の指針に従い、科学的に裏付けられたプログラムの作成が望まれます。

● 安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法

強い足腰は活動的な日常生活をおくるうえで非常に重要です。お勧めのトレーニング法は椅子から立ち上がって座る「椅子スクワット」です。膝への負担が小さく安全に効果的に足腰を鍛えることができます。また足を前方に振りだす筋力を鍛える腿あげ運動も合わせて行うとよいでしょう。

立ったり歩いたりといった体を支える日常動作の基盤となる動作は主に下肢の筋肉によって行います。ですから強い「足腰」は活動的な日常生活をおくる上で非常に重要となります。

ただしスクワットにはフォームによっては膝関節を痛めやすいという問題があります。膝を痛めないように安全にスクワットを行うためには、お尻を後ろに引いて上体をやや前傾し、膝が前に出ないフォームで行う必要があります。「椅子スクワット」では、椅子に座るためにお尻を引いて上体を前傾したフォームになりますので、自然に膝を痛めずに安全に行えるフォームになります。まずは1日10～15セットあたりから無理なくはじめてみてください。

椅子スクワット

両手をまっすぐ伸ばす

椅子から体を前傾させながら
ゆっくり立ち上がる



厚生労働省が公開している、全国の体操動画・リーフレット

・体操の適切な動きを知るには、動く速さを見て分かる動画があると便利です。厚生労働省では新型コロナウイルス感染症への対応の一つとして、全国の体操動画やリーフレットを紹介しているサイトを開設しています。地方自治体が制作した体操動画では、地元の特徴を取り入れたユニークな作品もありますから、ご家族と一緒にご自宅で楽しみながら運動できると思います。

➡ https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/index_00001.html

運動強度を高める歩き方「レッツ・メッツ・アップ!」の動画

・厚生労働省が運営する、生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」の中で、動画として「生活の中の身体活動」では掃除など日常生活のメッツ量を紹介しており、「運動強度を高める歩き方」では歩き方のメッツ量を分かり易く解説しており、どうやればメッツ量を高く出来るかも説明されています。

➡ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise-summaries/s-08>

編集後記

緊急事態宣言が全国的に解除となりましたが、当面は以前と同じ様な社会生活は出来ない状況が続くこととなります。「新しい生活様式」時代に突入したと言えるでしょう。事業所内や通勤途中でも新型コロナウイルス感染症予防に細心の注意を払いながら、運動不足にならないように心がけ、「新しい生活様式」対策について産業医と相談してみてください。

(産業医 関谷剛)