

座りすぎ症候群

仕事はパソコンと一緒に座りっぱなし、家ではテレビと一緒に座りっぱなし、移動は車や電車で座りっぱなし……

言われてみれば、思い当たる人は多いのではないのでしょうか？

最新の研究から、座りすぎの生活を続けていると、健康にさまざまな悪影響を及ぼしていることがわかってきました。座りすぎがどんな影響をもたらすのでしょうか。職場や家庭でできる、どんな予防法や解消法があるのでしょうか。

今回は、健康運動指導士で、認定心理士の梅田陽子先生に研究成果や実践を交えてお話しいただきました。

演題 座りすぎは健康に悪い?! シツカリ脚が健康のもと

トータルフィット株式会社代表取締役 梅田陽子 先生

皆さん、こんにちは。最近、「座りすぎ」による健康への悪影響が話題になっていきます。お立場、気にかけておられる人は多いと思われれます。対処法として、仕事中でも立つてウロウロすればいいとか、こんなストレッチや筋力トレーニングがいいと、よくご存じだと思います。ところが、実際に取り組んでみると、思うようにはいかないという

のが現実ではないでしょうか。

昨年、仙台で行われた全国産業安全衛生大会で発表された、ある企業の取り組みで、「うまくいかないところが、ちよつとうまくいったね」という例をお話しします。協同研究者の私も、日本産業ストレス学会で2年間にわたって発表しています。

この成功例を含めて、「何がよ

くないのか」「どうしたらよいか」わかつているけれど、うまくいかないのをどうしたか」「どんな方法で少しでも動いてもらえたか」というコツをお伝えしたいと思っています。コツに興味がある人、具体的にどんな体操やストレッチがいいのを知りたい人、それぞれのお立場でピックアップしてお持ち帰りいただければ幸いです。



座りっぱなしは「不安」のリスク?!



私は悪くなったところを治していくより予防していくことをポイントに、どのような運動がいいのか、日常生活の中でどのような活動をしたらよいかを研究するのを専門としています。

今日は健康運動指導士と心理士の立場から、からだを動かすことによつて心の健康がどう影響されるかについてもお話ししたいと思います。

2014年3月、BBCニュースで「オフィスで働く人は座りすぎ」が指摘され、座りすぎに警鐘を鳴らす「立ち上がつて動こう」というキャンペーンを、すでに官民一体となつて展開していると報じられています。

2015年6月、オーストラリアのディーキン大学は『座りっぱなしの行動と不安症のリスクとの関係』に関する調査結果として、「座っている時間が長いと、行動的

になり、不安症を予防・管理するための戦略を立てることが重要」

「もしもあなたがオフィスで働いているのなら、1時間のうち数分の時間をつくり、立ち上がつてからだを動かすことをお勧めします。水を飲みに行く、プリンターまで歩く、立ったままデスクワークを行う、公共の交通機関では座らない、テレビを見ているときはコマーシャルの時間に立ち上がるなど、毎日の生活で工夫することが大切」と注意を呼びかけています(図1)。

「うつ」につながる「不安」

私たちはストレスチェックで「うつ」の部分にフォーカスします。ご承知のように、いろいろな心理検査がありますが、この「不安」は分析のキーワードになります。うつ症状は急に出るわけではなく、意欲の低下や怒り、不安など

が先にならなると言えます。ディーキン大学の研究は不安感を予防・管理するための戦略として、仕事の中からだを動かす行動が大事だとしています。

VDT症候群対策も同じで、「1時間内に画面から目を離しましょう。目を離すだけではなく、ちよつとした時間をつくつて遠くを見ましょう。それだけではなく立ち上がつてみよう」と勧められています。よく言われるのが「プリンターまで歩いていこう」なのですが、なかなか定着には結びつきません。

もう一歩進めて、立ったままデスクワークをするための高い机を設置したり、フリーアドレス(作業をする席を自由に選べる)にしているオフィスも増えています。

ミーティングルームを「1時間以上」と「30分以内」を想定して会場を使い分けたり、「会議やミーティングは立ったままでもやりましょう」「立ったままでは疲れるので、会議は30分以内のショートにしましょう」と提案しているところもあります。

座っている時間が長いと不安になりやすい 立ち上がって運動しよう 2015.06.03

「座りっぱなしの行動と不安症のリスクとの関係」として、行動的になり、不安症を予防・管理するための戦略を立てることが重要としている。

「もしもあなたがオフィスで働いているのなら、1時間のうち数分の時間をつくり、立ち上がつて体を動かすことをお勧めします。水を飲みに行く、プリンターまで歩く、立ったままデスクワークを行う、公共の交通機関では座らない、テレビを見ているときはコマーシャルの時間に立ち上がるなど、毎日の生活で工夫することが大切です」。

図1 ディーキン大学 2015年6月19日から

全国産業安全衛生大会

事業主の自主的な労働災害防止活動の促進を通じて、安全衛生の向上を図り、労働災害の絶滅を目指すことを目的として中災防(中央労働災害防止協会)が主催。

日本産業ストレス学会

産業ストレスに関する研究の推進、現場における対策の普及、情報提供、関係者の交流の場として平成5(1993)年に設立。

VDT症候群

Visual Display Terminal Syndrome。パソコンなどのディスプレイを使った長時間の作業が原因で目や身体や心に影響の出る病気、IT眼症ともいう。

立ったままのショートミーティングは結構いいようですが、長時間ずっと立ったままは疲れます。座ること自体より、座り続けること、同じ姿勢をずっと続けていることが問題なのです。

ある国では新しいオフィスにはほとんどがスタンディングデスクなど可動式のを導入しています。高さが調節（125cmまで上げられる）でき、30分、1時間毎に

高さを変えて、立ったり座ったりを交互にできたり、立ったままのデスクワークもできます。3種類の硬さの異なるウレタンをブレンドして長時間座り続けても疲れない椅子もあります。

しかし、立つ・動くが難しい高齢社会向きには、やはり脚をしっかり使えることが大事になってきます。

座りっぱなしは「短命」のリスク?!



「座りっぱなしと不安」という、気分のエビデンスの他に、「寿命」との関係調べたオーストラリアからの報告もあります。

「1日に6時間以上座る生活を続けていると、たとえ運動習慣があつて、土日曜日に運動をしていても、1日3時間しか座らない人に比べて、15年以内に死亡する確率が40%高い」と分析。「長時間の座位は、物理的な活動とは

無関係に全死因の危険因子。オフィス作業では、身体活動レベルを増加することに加えて、座っている時間を短縮すべき」と提案しています。

「仕事に動きを入れていくのが重要であることを、全死亡因子と比べているというもので、同様の研究は他にも多くあります。」

図2は座りすぎ症候群を運動のランクでみたものです。

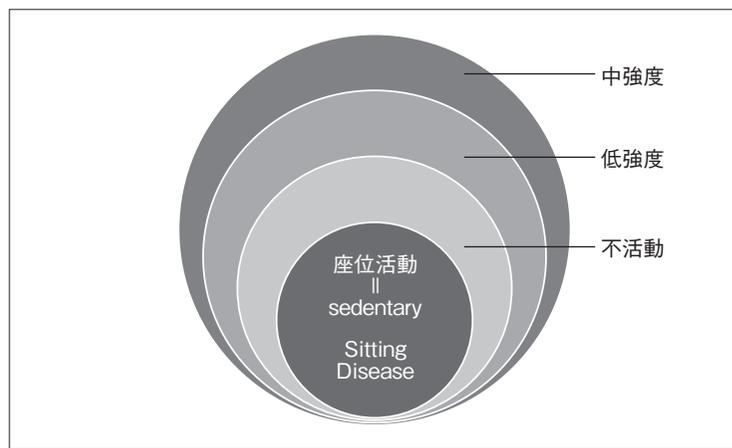


図2 座りすぎ症候群のランク

「サッササッサと歩くのは中強度、ブラブラ歩くのは低強度。『不活動』は不活発病のことです。私も震災後、30回ほど岩手県の仮設住宅に通っていますが、自宅から避難所へ、かつての大きな家から仮設住宅への生活変容で注目度がアップされた言葉です。しかし、何時間も座り続けている座位活動（座りすぎ症候群）は不活動以下だと警告しています。」

経済産業省では運動しようといつことばランスボールを椅子の代わりとしているニュースがありました。安定が悪いので踏ん張ることができ、慣れると、前後左右の筋肉のほぐしができます。海外の小学校でも使われていて、居眠り防止にはいいでしょう。ただし、うまく使える人はいいいのですが、転んだりすると労働災害につながることもあり注意が必要です。

健康経営という言葉が注目されるようになり、座面が動く（ランスボールと同じように使える）椅子や高さを調節できる机を取り入れる企業もあるでしょうが、うまく使いこなす知恵と工夫が

必要です。からだに浸透させていくものにならないと高い買い物になってしまいます。

労災事故の最多は「転倒」

2013年、業務上の転倒により4日以上仕事を休んだ人は2万5878人。同年の死傷災害全体の約22%を占め、人数、割合ともに拡大傾向にあります。

現在、休業4日以上死傷災害の中で最も多いのが転倒によるものです（図3・図4）。長期雇用や再雇用者が増えるにつれ、年齢層が上がりつつあるので、転ぶ人も増えてくるのかもしれませんが。

工場の現場では滑ったり、つまづいたり、踏みはずしたりがあるの環境要因が大きいのですが、どんなに滑り止めがされていても身体要因が低くなれば転びます。一般の人が転倒しやすい場所は、実は居間で、数cmの差につまづき

転びを予防するには、身体機能をどうにか上げていくことが大事

健康経営

従業員の健康管理を経営的な視点で捉え、その実践を図ることで、従業員の健康維持・増進と会社の生産性向上をめざす経営手法。



図3 中央労働災害防止協会のキャンペーンより

中央労働災害防止協会（中災防）

全ての働く人が安全で健康的な職業生活を享受できるよう、昭和39（1964）年に設立。企業が行う自主的な安全衛生活動を支援。

転倒災害は大きく3種類に分けられます。あなたの職場にも似たような危険はありませんか？

滑り	<p><主な原因></p> <ul style="list-style-type: none"> 床が滑りやすい素材である 床に水や油が飛散している 床にビニールや紙など、滑りやすい異物が落ちている
つまづき	<p><主な原因></p> <ul style="list-style-type: none"> 床の凹凸や段差 床に放置された荷物や商品など
踏み外し	<p><主な原因></p> <ul style="list-style-type: none"> 大きな荷物を抱えるなど、足元が見えない状態での作業

環境要因 **身体要因**

図4 転倒災害の種類と主な原因

です。
トレッチをし、縮んだ筋肉を伸ばし
ましよう(図5)。

★セミナー開始から20分経ちました。全員立ち上がって太もものストレッチ

「痩せ」と「肥満」に共通するのは何？



問題は「〇歳代の人」というくりではなく、どういう人が転倒しているかということです。
日本だけではなく各国も、痩せていることを美德のように扱っているようですが、一方で、痩せている人をボスターのモデルにすることも問題になっています。

若い人も侮れない筋肉不足

私は大学でスポーツの授業を担当しています。新入生は、高校までは体育という授業でからだを動かしていました。しかし、大学に入学した途端、からだを動かす授業は選択になり、体育会のサークルに入らなければ、驚くほどからだを動かさない—そんな状態が10代後半から始まってしまいますので、からだの中では、どんどん機能が低下していくわけです。
骨密度や筋肉量がピークになるのは20歳代ですから、これから

低栄養傾向の高齢者よりも、20歳代の女性は痩せています(図7)。この傾向は10年くらい続いて

「あなたの頭を活かすためには健康が必要。ポロポロのからだをうやうやいに還元できるのか。これまで積み重ねてきたものを棒にふるこないよう、さらにもう1歩進めよう」と言い続けます。さすが学生はどんどん運動をするようになってきます。どれくらいの速さでどれくらい歩けば、どれくらいの運動強度になるのか、午前中に〇キロカロリー使ったので、昼食にはどういふものを食べればよいかわかってくるのです。知識があれば変な痩せ方はしないし、安全に生活が営めるようになります。

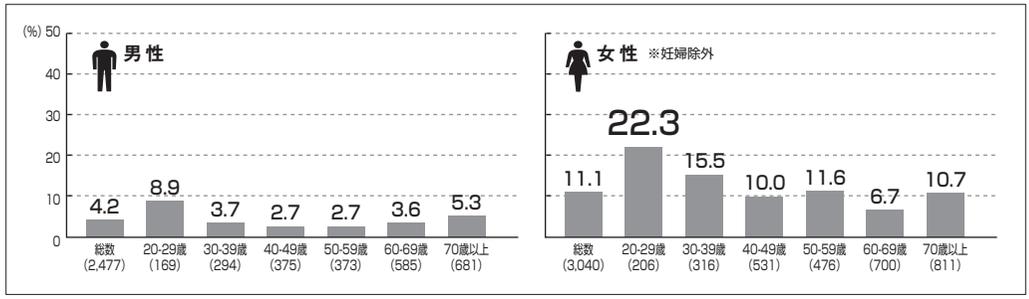


梅田 陽子 先生

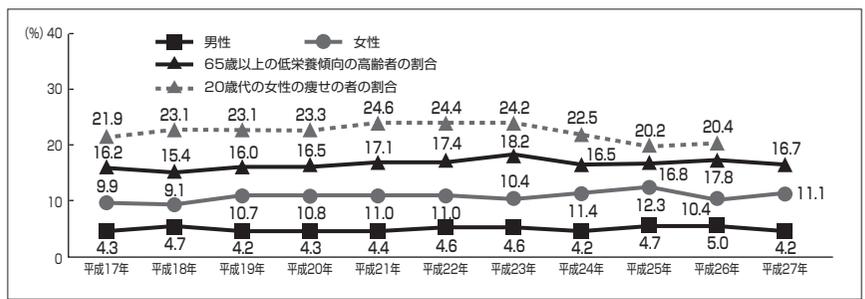
トータルフィット株式会社代表取締役
心身健康づくり研究会代表

京都大学国際高等教育院非常勤講師
京都大学医学部附属病院リハビリテーション部健康運動指導士
京都府スポーツ振興審議会委員
日本心理学会認定心理士

◆所属学会
日本体力医学会 日本糖尿病学会 日本肥満学会 日本スポーツ
精神医学会 日本心臓リハビリテーション学会 日本公衆衛生学会
日本自律訓練学会 日本うつ病学会 生活習慣病認知行動療法研
究会



平成27年 国民健康・栄養調査
図6 痩せの者(BMI<18.5kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



平成27年 国民健康・栄養調査
図7 痩せの者および低栄養傾向の者(BMI≤20kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上)

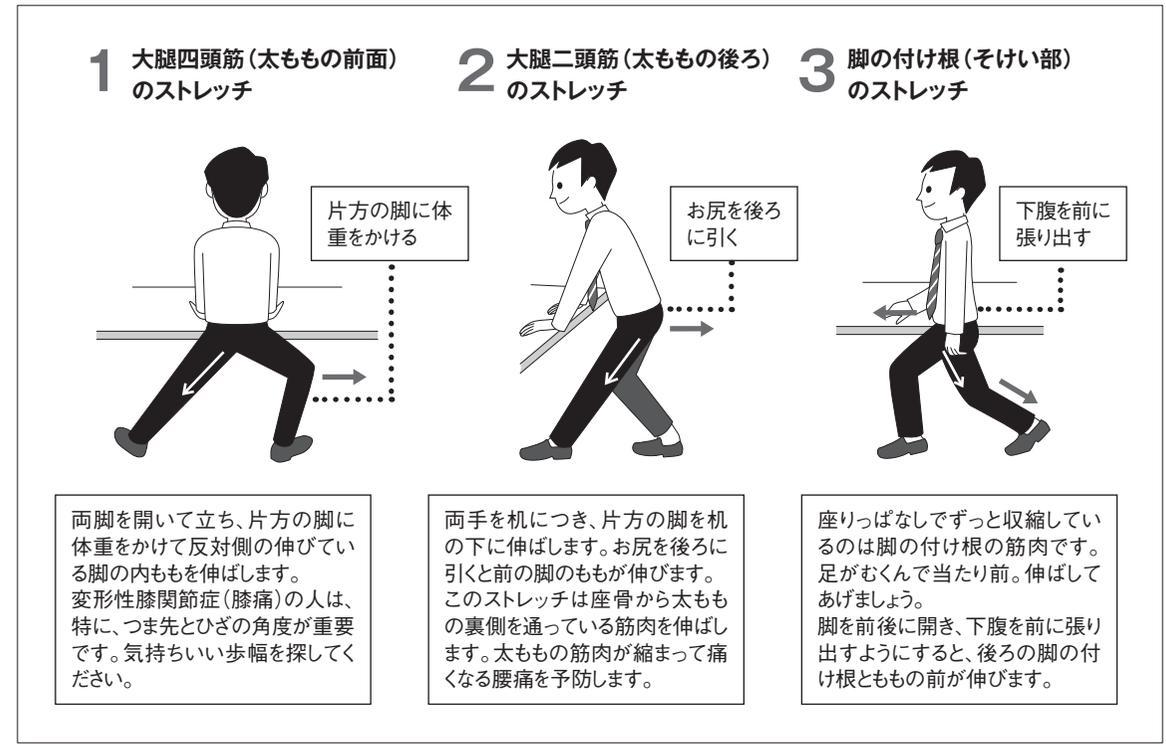


図5 内もも(太ももの前面)ともも裏(太ももの後ろ)のストレッチ

しまいます。両手を前に上げるのは前後の重心のバランスのためですが、立ち上がったときは不要のポーズです。

★スクワット運動後使った筋肉を伸ばしましょう。
脚を前後に開き、先述の「脚の

付け根のストレッチ」(図5-3参照)をします。

★休憩に入る前に「からだの声」に耳を傾け、健康に向けてどのように行動するのが今の自分にとってよいのか、からだの声と対話しながら休憩してください。

1日の歩数を自覚していますか？



さて、先ほどの休憩の時間に、自分のからだは何を語りかけてきましたか？ 何も語りかけてこなかったら、そのまま座っているかもしれません。

現在、自分の歩数は簡単に測れるようになってきています。歩くだけではなく自転車に乗っているときもカウントしてくれ、着けて寝ると睡眠も調べてくれるものもあります。皆さんの中には自分が1日にどれくらい歩いているかを測ってみた人は多いでしょう。

歩数計をずっと着けている人に、計器を見ないで、「今、何歩に

なっていると「思いますか」と聞くと、だいたい当たりです。一度着けると、それくらい管理ができるようになっていきます。多分、「今日は歩数が足りないだろうから、少し遠回りになる店で買い物をして帰ろう」ということも自然にできるようになっていきます。測ったことがないという人は、まず、自分を知ることが大事です。

座りっぱなしから立ち上がる行動を起こしてもらえ第一歩は、自分の歩数を理解することです。これをセルフモニタリングといいます。自分自身がどのような状況に

なっているのかを知ると行動が変わっていくという認知行動療法の一つ目の方法です。

それぞれの地域で「歩く教室」が開かれています。装着の効果で2000歩は増えるといわれますが、その後どう行動が変わっていくかについてはいろいろな調査がされています。自分自身を含め、御社の人がどういう特徴を持っているのかを知るのも、ステップアップのために興味深い試みだと思います。

運動が報われない理由

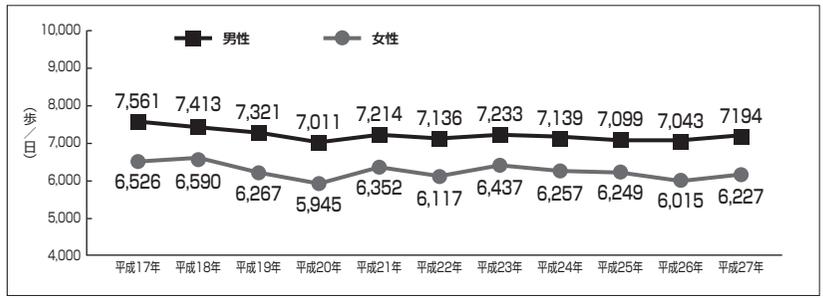
私たちが1日どれくらい歩いているのかといえば、ここ10年、平均値で男性は約7000歩、女性は約6000歩の横ばいです(図10・図11)。大阪の街は歩かざるを得ないところが多く、結構歩いているのですが、会社に入った途端、動かなかくなっていると思われれます。通勤も入れて5000歩くらいではないでしょうか。もちろん、営業の人は1万歩にはなっているでしょうが、自分では充分動いている

つもりが、測ってみれば座り過ぎだったということもあります。

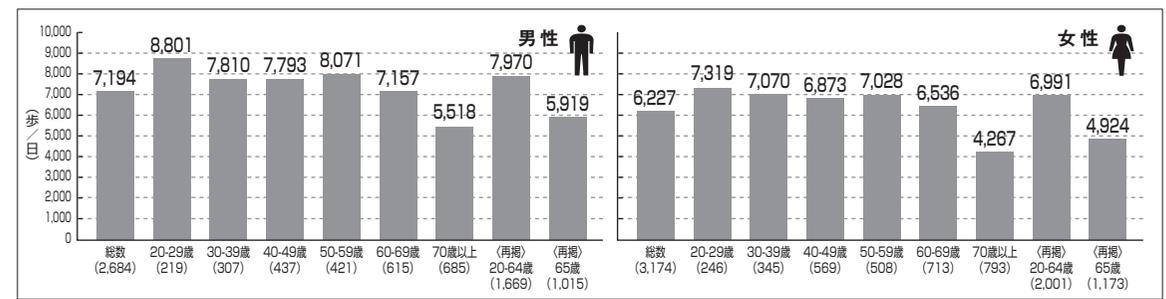
運動不足の人が多く中、保健指導で「運動してくださいね」というと、「血圧も高いし、脂質も高いので運動をしています」と答えられる人がおられますが、問題なのはその成果が出ていくことです。「1日1時間くらい、何年も続けているのに、何が足りないのか」と怒り出す人もいます。運動のやり方が悪いのか、もちろん食事も関係があるでしょうが、何が問題なのでしょう？ どんなアドバイスがいいのでしょうか。

実は、「毎日歩いている」、「これだけ歩いているのになぜ？」と問う人は、河原や公園などの平坦な道を歩くコースにしている人が多いです。

河原なら土手の上り下りををブラしてみたり、神社など坂や階段のあるコースに変えてみるとメツが上がります。メツは運動強度で、普通歩行で3メツ、梅田辺りでは歩く速度が速いので、5メツ、階段は6メツ、急勾配だと8メツくらいになります。



平成27年 国民健康・栄養調査
図10 歩数の平均値の年次推移(20歳以上)



平成27年 国民健康・栄養調査
図11 歩数の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

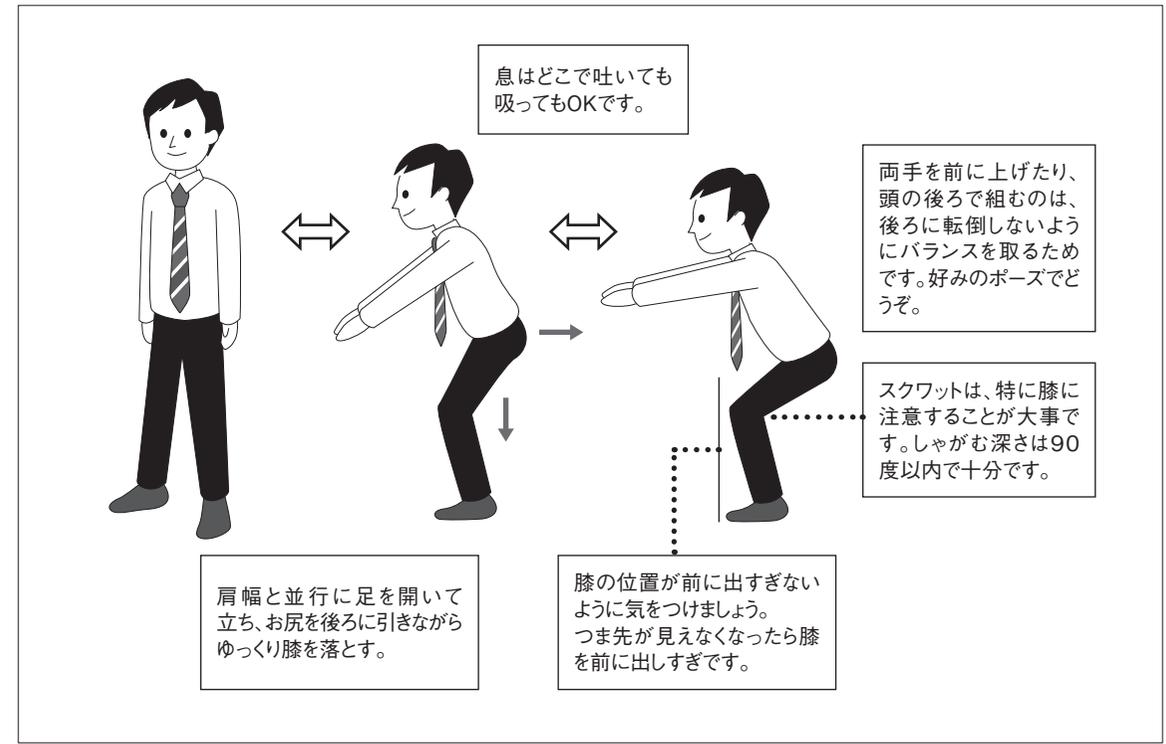


図9 スクワットで筋肉をつくる

少し息が切れるくらいになるとメッツは上がっています(図12)。ウォーキングの所々にちよつとしんどい階段や坂を入れる工夫をすると、同じ時間内でもいつも以上の運動量になり、かつ、筋トレにも

なり、総エネルギーが増えます。ずつと歩いている人にとつて、それ以上時間を延ばす必要はありません。むしろ、時間を減らすこともできるわけで、ひと工夫で効果も変わってきます。

さあ立ち上がれ！ ヤングもシニアも



実際には、日常的にからだを動かそうと意識するのは、年齢が上がって、時間にゆとりができた人が増えてきます(図13・図14)。運動の時間は増えても、歩数は下がってきます。60〜70歳代は膝や腰など、筋骨格系の機能が落ちてくる年代で、歩くことがつらくなってきます。

療法で使われています。糖尿病学会の市民講座でもすわるピクスをお届けしました。歩きづらくはなってくるのですが、皆さんの今後、あるいは先輩方のことを考えてみてください。膝が痛ければスクワットをしないようにすればいいのでしょうか。

スクワットは一生もの

私が糖尿病の患者さんに運動療法をしたきっかけは、ドクターに歩きなさいと言われても、膝が痛くて、歩けない人が多かったからです。それならと、すわるピクス(椅子に座っていてもできるエクササイズ)を考案し、今でも運動

80〜90歳代で変形性膝関節症になつた人にも、日常生活で膝を屈曲する、自分のからだを支える立ち座りのシーンは何回もやってきます。食事のときに座る、

お風呂に入るときもトイレでも腰かけて立ち上がるのです。

3割で、ここ10年、男女とも変わっていません。運動習慣とは1日30分以上、週2回以上、1年以上継続している人をいいます。

膝や腰が痛い人はスクワットトレーニングをしないでよいのではなく、日常的にしているのです。「日常スクワット」ができるように最低限の運動をしておかねばならないと考えています。無理をするのではなく安全に、1回ずつをきちんとできる筋力をつけるエクササイズを日々行うことで筋肉の力を維持することが大事になります。日頃からの太ももの前の筋トレやストレッチなどを行きましょう。

20〜50歳代までの運動習慣のある人は10人に2人、中でも20歳代の女性は8.3%で、とても少ない状況です。歩数だけを見ると若い人はよく歩いているように見えますが、時間をつくって何か運動をしているかといえはしていません。子育てや仕事で忙しく、時間がないのが理由です。それでも、日常生活で座りっぱなしになつていたらいけません。スキ間になつていかして動くようにしなければ運動不足になります。

厚生労働省によると、運動習慣のある人の割合は、だいたい2〜

ちよつとつまぐりつた事例の理由は？



最近、生産性向上や産業衛生の分野でプレゼンティズムが話題になっていきます。ここで、私も一緒に参画したある企業の試みを紹介しましょう。

その企業で「仕事に感じる、しんどいと思うことは何か」「仕事の足かせになる症状は何か」をアンケート調査した結果は次の通りです。

プレゼンティズム

出勤しているにもかかわらず、心身の健康上の問題により十分にパフォーマンスが上がらない状態。体調不良による欠勤を意味するアブセンティズムからの造語。

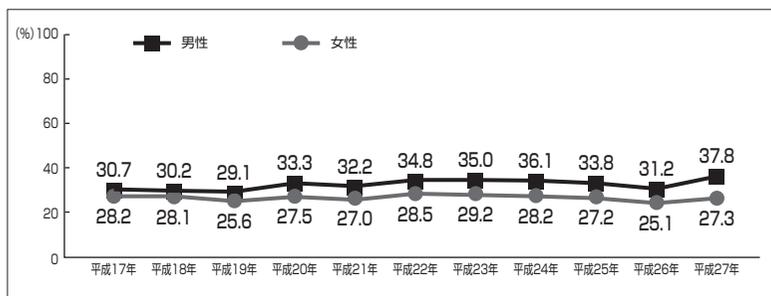
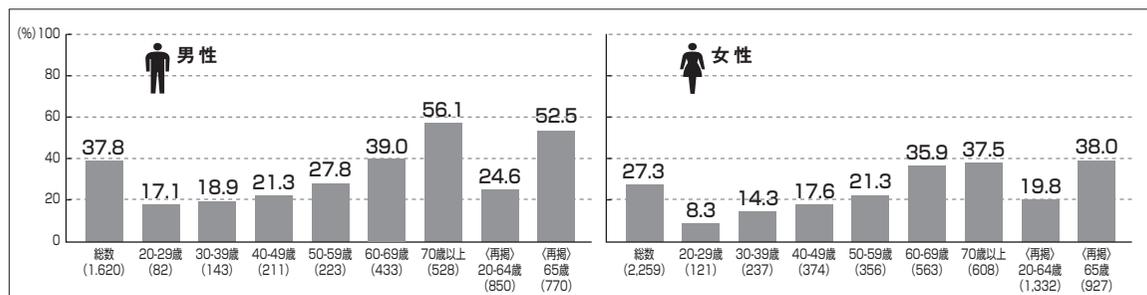


図13 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)



平成27年 国民健康・栄養調査

図14 運動習慣の状況

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	自転車エルゴメーター:50ワット、とても軽い活動、ウエイトトレーニング(軽・中等度)、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5	体操(家で。軽・中等度)、ゴルフ(カートを使って。待ち時間を除く)	18分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、水中運動、水中で柔軟体操、卓球	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ(クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く)	13分
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	自転車エルゴメーター:100ワット、軽い活動	11分
6.0	ウエイトトレーニング(高強度)、ジョギングと歩行の組み合わせ(ジョギングは10分以下)、バスケットボール、スイミング:ゆっくりしたストローク	10分
6.5	エアロピクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳:背泳、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る:約1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング:134m/分、水泳:クロール、ゆっくり(約45m/分)	8分
10.0	ランニング:161m/分、柔道、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳:平泳ぎ	6分
11.0	水泳:バタフライ、水泳:クロール、速い(約70m/分)、活発な活動	5分
15.0	ランニング:階段を上げる	4分

厚生労働省「身体活動・運動の単位」

図12 3メッツ以上の運動

メッツ

身体運動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。安静時が1、普通歩行は3、速歩で4、ジョギングは7、階段を駆け上げると15。

すわるピクス

膝や足が痛い人でも座って安全に、効果的に有酸素運動ができる、医学的根拠に基づくプログラム。京都大学大学院医学研究科ブックハウスHD.2001(DVD.2007)

女性の場合、1位 肩こり、2位 疲労倦怠感、3位 頭痛、4位 眠気。男性は、1位 疲労倦怠感、2位 肩こり、3位 眼精疲労、4位 首のコリや痛み。男女を合わせると、全身の疲労感・倦怠感と肩こりがトップ2に、上位4項目がVDT症候群でした。

ウロウロする人の健康度

さらに社員の日常の活動を、いろいろと調べました。仕事にウロウロとする(座りっぱなしではない)人に、緊張感、怒り、混乱感、抑うつ感、活気などの心理調査をしてみました。私たちが抑うつになつていく段階で「活気」の低下は要注意項目です。ちよつとした

ことで席を立つなど、できるだけ動くようにしている人では「活気」が上がっており、また、「運動習慣」も増えていることがわかってきました(図15)。

また、疲労感ですが、オフィス内で動くようにしている人のほうが少ないことがわかりました(図16)。

座りっぱなしで頑張つて仕事をしているより、中座してウロウロしているほうが疲れがとれているといふことです。

心身両面にとつて仕事に動いてもらうようにしたいののではないか、生産性も上がるのではないか、本人の気持ちもからだもラクになるのでは、ということがデータから読み取れます。

ポイントは動線上の仕掛け

しかし、座りっぱなしはよくないことを理屈ではわかつて、具体的に実践できなければ意味はない。

ありません。しかし、なかなかできないのが現状です。そこでまず、自席を立つて用事をする社員の



動線を調べ、その動線から、次の3カ所に仕掛けをすることにしました。

●**トイレには必ず何回かは行く**
トイレでできるエクササイズを設置して動きを誘発。

●**メインストリートは廊下**
どのオフィスにもメインストリートとなる廊下や通路があります。そこを利用します。

●**「壁紙」にしない**
エクササイズのポスター提示は1カ月間という短期間にしてはずしました。ずっと同じことをしては飽きられるからです。ポスターや貼り紙もただの壁紙になつてしまいます。

●**トイレの仕掛け**

トイレの両壁に手形のシールを貼り、その手形に手を合わせることから体操が始まります。肩甲骨周りの緊張や疲労をほぐしていく「鶴・亀」ポーズです。
①手形に両手を合わせて鶴のように首を伸ばすと、肩甲骨が狭まります。②そのまま腕を上げて肩甲骨を引き上げていき

ます。③伸ばした手のひらを外向きにし、④両手の肘を合わせて手前に下ろし、⑤亀のこうらをイメージして背中を丸めると肩甲骨が開きます。繰り返しすると肩がラクになります。動画配信中(図17)。

「座りっぱなし」からの脱出

前述の仕掛けで99.9%の人が仕事中にオフィス内で動くことがけるようになりました。

特に、トイレでの鶴・亀運動の実行率は高く、座りすぎ症候群から全員脱出という結果になりました。その効果として、疲労倦怠感、肩こり、気分の混乱の減少が認められるなど、メンタル面と体調の両方がよくなりました。

よく、工場では「止まれ」の標識を目にします。ポスターだけではなく、矢印、手形、足形を使って注意を促し、行動を誘発させていきます。気付いたら止まる、触つてみたくなる、見てみたくなるなどの動きを誘導するものを開発しています。



図18 仕掛けは作業動線上に



図17 YouTubeで「りらほ®」と入れると出てくる

「鶴・亀」
『関西労健』91号
「梅ちゃん先生のココからイキイキ」参照。
動画は「りらほ®」で検索
<http://video.search.yahoo.co.jp/search>

重回帰分析より、勤務日の身体活動量には活気と運動習慣が正の影響を与えていることを認めた。
($R = 0.457, R^2 = 0.209, p = 0.000$)

独立変数	標準化回帰係数	p値	独立変数	標準化回帰係数	p値
肩こり	-0.040	0.642	混乱感	-0.146	0.169
疲労感	-0.039	0.677	抑うつ感	0.142	0.165
眼精疲労	0.080	0.326	活気	0.213	0.004
頭痛	-0.087	0.263	プレゼンティズム	0.014	0.838
緊張感	0.127	0.173	日常の運動習慣	0.366	0.024
怒り	-0.098	0.317	仕事内容	-0.037	0.818

図15 勤務日の活気と運動習慣

重回帰分析

一つの目的変数を複数の目的変数で予測しようというもの。影響を与えている要因を抽出し、どの要因がどの程度影響しているかを知ることができる。

相関係数を調べたところ、勤務日における身体活動量と疲労感には負の相関が認められた。($r = -0.307, p < 0.05$)

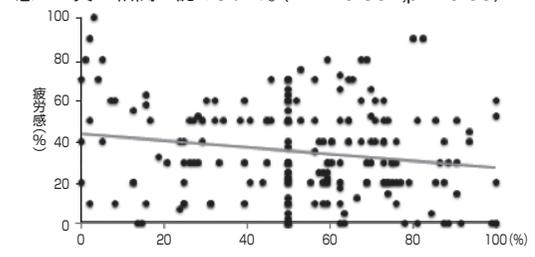
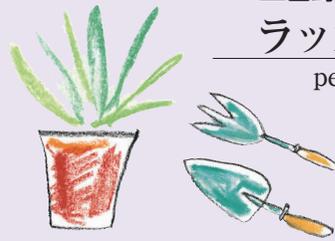


図16 勤務日の身体活動と疲労感

五色野菜の花②

ラッカセイ

peanut

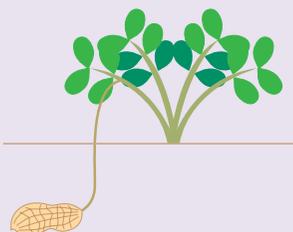


マメ亜科 ラッカセイ属 南米原産



夏(6~8月)にスイートピーに似た黄色い花を咲かせます。

朝早く咲いた花は昼にはしぼみ、子房柄と呼ばれるツルが伸びて地中に潜って、やがて殻付きの実となります。花が落ちて生まれるので「落花生」一名前の由来です。



ラッカセイの成分は約半分が脂質。なのに、健康食品として見直されています。豊富に含まれるビタミンEの抗酸化作用や、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸(オイレン酸、リノール酸)のベストバランスで中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロール値を下げ、血管を強くしなやかに保ちます。適量は1日20粒ほどで、小腹が空いたときにおすすめ。食後の血糖値の上昇を緩やかにします。ナイアシンも多く含まれ、アセトアルデヒドを分解、肝臓への負担を軽くして二日酔いを予防。酒のつまみに最適です。双子の実をくるむ殻には、ホルムアルデヒドなどの吸収消臭効果があると注目されています。

どの職場にも作業動線はあります。自席からプリンターや給湯室へ移動したり、打ち合わせからトイレへ移動する動線があれば、そこに何かを仕掛けていくことで(図18)。

これまで、自席でできるエクササイズは数多くありますが、実践できないのは周囲が仕事をすると、自分一人が運動をするという状況をつくることに抵抗が生まれるからです。ですから、自席ではなく、サボっていると思われずにエクササイズをやっている場所、ちょっとやってみようと思わせる場所を選ぶ必要があります。そのポイントは動線上の仕掛けです。

どのような場所にもどのような仕掛けがよいのか? それは社内の問題(例:肩こり、五十肩...)を明確にし、その問題解決に合った、安全で効果的な運動を選ぶことです。そして、それを普段共有している場所についつい動いてしまうように仕掛けることです。好奇心をそそられて、ついついやってしまったときには「運動しなければ

ならない」負担ではなく、ワクワク感があふれていることでしよう。詳しくはトータルフィット(株)までご連絡ください。

★皆さん、お疲れさまでした。最後に、腰痛予防のために骨盤体操をしましょう(図19)。

まとめましょう。

- 1時間以上の座りっぱなしを避け、こまめにオフィス内を歩く。
- 立つて作業をする。机を高くする。高いテーブルに移動する。
- 椅子から立ち上がり、骨盤周囲の筋肉をほぐす。
- 「お尻圧」を変えて腰痛予防。階段や坂道を積極的に使ってシッカリ脚をつくる。
- 立ち・座りを繰り返してシッカリ脚をつくる。
- 一つでも取り入れて、座りっぱなしを減らしていただければありがたいなと思います。

トータルフィット(株)
くわしくはこちらまで。
info@totalfit.co.jp

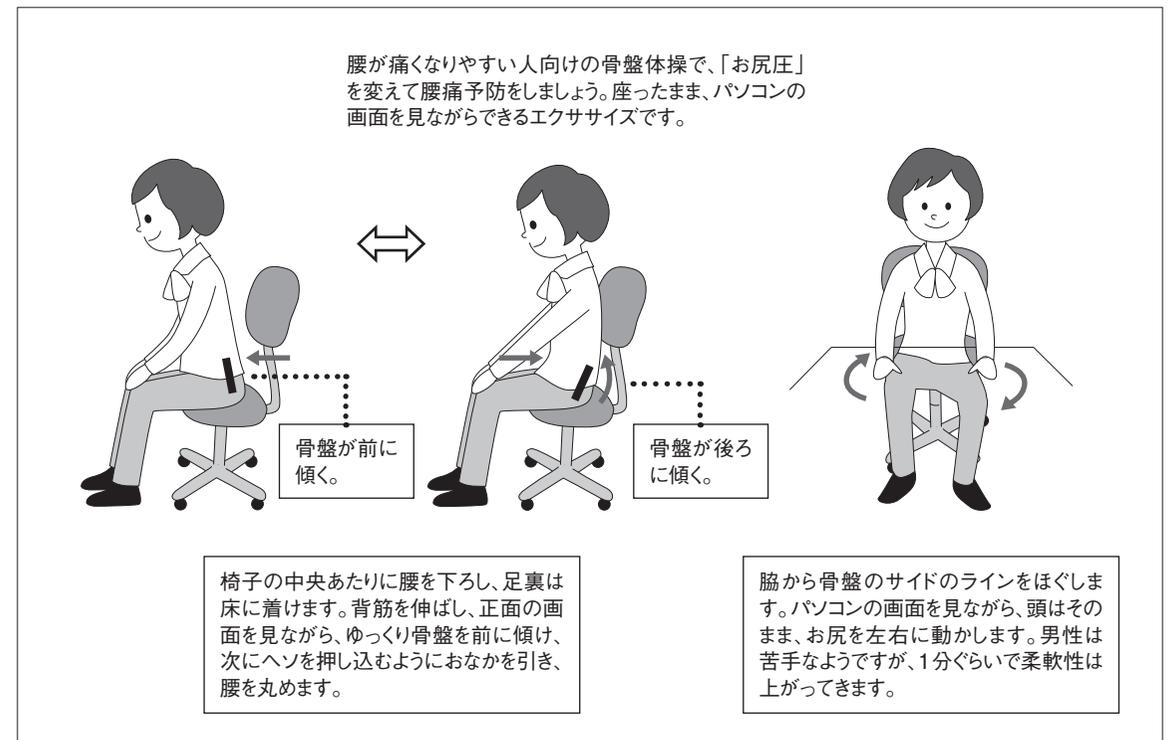


図19 骨盤のストレッチ