

働く人々と運動

運動はさまざまな病気の予防や治療にも効果があります。詳細は平成30年度6月号で「運動は万能薬」として解説しましたので、岐阜商工会議所ホームページをご覧ください。

Q 健康経営とは何ですか？

企業が従業員の健康増進に取り組むことです。健康経営に取り組むことで、生産性向上、業績向上、活力向上、企業価値向上につながると言われています。WHOでは、身体不活動者を2030年までに15%減少させることを目標としています。

Q 働く人の問題点は何か？

厚労省の調査では、仕事で強いストレスを感じる労働者は6

割にも上るとされており、高ストレス者はメンタルヘルス不調を発症するリスクが高いことがわかっています。また、日本は平日の座位時間が約7時間と世界一長い国です。座位時間が多いと、仕事の満足度が低く、倦怠感も大きくなり、また、生活習慣病、がんの罹患、死亡率が増えます。しかも、20代〜50代のスポーツ実施率は2割前後と他の世代と比較して少なく、多くの人が運動不足を感じています。しかし、仕事で忙しい労働者にとって運動の継続は簡単ではなく、また、運動に関心がない、関心があっても行動に移せないことが問題となっています。

Q 働く人が運動をすることでのどのような効果が期待できますか？

体力向上や疾患予防・改善はもちろんのことですが、気分の

改善、抑うつ予防にもなります。さらに、脳の記憶細胞が増え、記憶力が向上し、アイデアが湧きやすくなります。相手の気持ちに共感する脳の部位が活性化されることも報告されています。また、就寝の4〜8時間前に運動を行った場合、睡眠の質が向上します。

Q どのようなすれば従業員が運動できますか？

職場の環境整備に加えて従業員が自発的に身体活動に取り組みように導ける行動変容のアプローチが必要です。スポーツ庁はスポーツエールカンパニーの認定をしており、取り組み事例が参考になります。たとえば、職場でのストレッチ、体操、オンラインでのライブ運動など勤務時間内や昼休みを利用した運動や、スマホアプリと連動した歩数計の利用、定期的な運動イベ

ントの開催、座位時間を減らすためのスタンディングデスクでの作業やスタンディングミーティング、フィットネスルームの設置・活用などが挙げられています。

Q どのような運動が推奨されますか？

ストレッチやヨガなどのゆっくりとした運動より、心拍数を上げる運動のほうが効果的です。一般的には、中強度のジョギングやエアロバイクが挙げられます。

ですが、短時間で効果を上げる運動としてHIIT(高強度インターバルトレーニング)もおすすめです。週3回15分/回ほどの短時間で週5回45分/日の中強度運動と同等の効果が得られると言われていています。負荷は強いので軽めの運動から開始し、慣れたら挑戦してみてください。令和2年度7月号の当欄でも一例を紹介しておりますので、ご興味のある方は参照ください。動画のQRコードを再掲いたします。

座位での運動



強い運動



STEP 2

やや強い運動



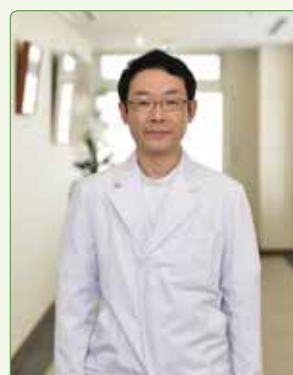
STEP 1



かなり強い運動



STEP 3



今月の先生 佐々木 裕介

岐阜市民病院 リハビリテーション科

○専門分野

リハビリテーション全般、脊髄損傷、義肢装具、痙縮、嚥下障害、膀胱機能障害、高次脳機能障害、障害者スポーツ

○役職

リハビリテーション科部長

整形外科部副部長

○主な資格・認定

●医学博士

●日本リハビリテーション医学会専門医・指導責任者

●日本体育協会公認スポーツドクター

●義肢装具判定医

●臨床研修指導医

●がんのリハビリテーション研修企画者研修修了

●身体障害者福祉法第15条指定医師

(音声・言語機能障害、そしゃく機能障害、

肢体不自由、平衡機能障害、心臓機能障害、

呼吸器機能障害)

●難病指定医

●小児慢性特定疾病指定医

○役職・講師歴

●和歌山がんのリハビリテーション実行委員会委員長

●痙縮に対するボツリヌス療法

ハンズオンセミナー 講師

●日本リハビリテーション医学会脊損排尿管理

研修会 講師

●日本リハビリテーション医学会 代議員