

はじめよう、**けんこう** time

# 企業でのながら運動の 効果と取組について

2022年2月1日

新潟医療福祉大学 健康科学部

健康スポーツ学科

佐藤 敏郎



## 感染症対策による活動制限・ 運動不足の長期化による影響

- 感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加・生活習慣病の発症・悪化
- 経過観察・健康診断等の受診控え
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良



# カラダを動かすことの効果

1. 死亡率の低下 ★
2. 心血管系の疾患の改善 ★
3. 減量、腹部肥満の改善 ★
4. がんのリスク低減（結腸がん、乳がん、等） ★
5. 高血圧の改善
6. 高中性脂肪の改善
7. HDLコレステロールの増加
8. 高血糖の改善



---

# カラダを動かすことの効果

9. 運動器症候群の低減 ★
10. 生活機能の改善
11. 転倒リスクの低減
12. ストレス症状の改善 ★
13. 抑うつ of 改善 ★
14. 幸福感の向上
15. 認知機能の改善



★量反応関係（量が多いほど効果が高い）

# 日頃の業務、またはコロナ禍で 座位時間は多い？

- ✓一日中座りっぱなし
- ✓座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓通勤しなくなった
- ✓通勤することが減った



## 座位時間が4時間増えると

- ✓エネルギーの消費量が減少
- ✓体脂肪を燃焼させるホルモンが不活性
- ✓インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上昇しやすくなる
- ✓座位姿勢では、下肢の筋収縮がほとんど生じない。そのため脚の筋肉が衰え、様々な健康障害を引き起こす

# 座り続けることが問題！ 座位をたびたび中断し て“ストレッチ・筋トレ・ウ オーキング”を



← （階段の昇り降りは、おススメです）

## 理想的には・・・

《持久性運動》（週5～7日）

○速歩・ジョギング・水泳・ダンスなど

《筋力づくり運動》（週2～3日）

○スクワット・腕立て伏せ・上体起こしなど

《バランス運動》

○片足で立つ練習（閉眼・開眼）

《柔軟性運動》（毎日）

○ストレッチング

- ・反動や弾みをつけない・無理をしない
- ・1つを30秒前後，笑顔でつづける



# 運動をしない理由

- 1位 時間がない
- 2位 仕事や家事で疲れているから
- 3位 仕事で身体を使っているから必要ない
- 4位 費用がかかるから
- 5位 健康上の理由から
- 6位 何をしてもよいかわからない
- 7位 運動やスポーツはき・ら・い！
- 8位 教えてくれる人がいない
- 9位 施設がない

健康日本21報告：厚生労働省

## 無理せず段階的に身体活動量を増やしましょう！ (ながら運動、ちょい足し運動)

### 《ステップ1》日常生活で動くことを意識する

- ちょっと立って歩く、机や椅子の周りで簡単に行える体操を行う、休憩時間に歩く、エレベーターを使わず階段を積極的に使う

### 《ステップ2》ストレッチや軽い体操

- 動画を見ながら体操・ヨガ・筋トレ など

### 《ステップ3》ウォーキング・ジョギング

- 自分の体力に合わせて有酸素運動

### 《ステップ4》スポーツ活動

- サッカー、テニス、トレーニングジム など

# 企業での「継続」ポイント

1. 参加者にとって『やらされ感』がない
  2. 参加者の満足度が高い
  3. 参加者のニーズに合っている
  4. 参加者同士が交流できる工夫
  5. 一部のスタッフに過度の負担がない
  6. 会社の理解が得られている
  7. 実施のたびに内容等ブラッシュアップ
  8. 予算がかかり過ぎない工夫
- 

# 企業での具体的プログラム

1. ウォーキングキャンペーン
2. 各種スポーツ大会
3. 体操教室
4. 職場体操
5. 体力測定会
6. 運動促進ポスター掲示
7. 運動施設・器具整備

※職場のニーズ、予算、環境を考慮

# 形態別取組（例）

従業員を集める必要あり		従業員を集める必要なし	
単発型	継続型	単発型	継続型
<ul style="list-style-type: none"><li>・〇〇測定会</li><li>・〇〇教室</li><li>・〇〇大会</li><li>・運動会などのスポーツイベント</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・職場体操</li><li>・〇〇教室</li><li>・運動サークルの運営</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・運動の情報提供</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・運動促進ポスター掲示</li><li>・通勤歩行、自転車利用の促進制度</li><li>・運動施設・器具の整備</li><li>・実施ポイントラリー</li><li>・ウォーキング等キャンペーン</li><li>・運動促進ウェブサービス、IT活用</li><li>・運動サークル補助金</li><li>・スポーツクラブ補助金</li></ul>

## 企業での運営ポイント

1. モチベーション支援のセミナー（目的、メリットの啓発等）
2. 社内運動サークル活動や休憩時間エクササイズ（動画、外部講師）
3. 個人の目標設定・体力測定・データ管理（歩数計、活動量計、スマートフォン）
4. ランキング制やチーム対抗戦
5. インセンティブ設定



# 労働者に必要な体力要素

- 全身持久力（持久走、シャトルラン）
- 筋力（握力）
- 筋持久力（上体起こし）
- 柔軟性（長座体前屈）
- 敏捷性（全身反応時間）
- 平衡性（閉眼片足立ち）



## 運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

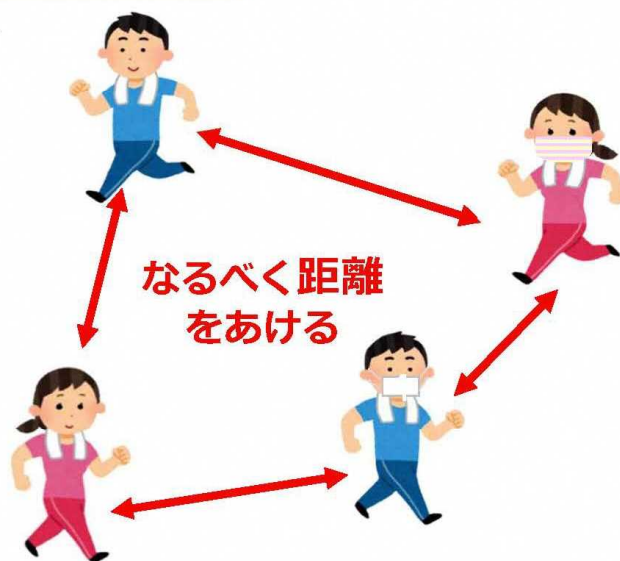
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

### ● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

### ● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。  
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。  
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



# 運動施設を利用する皆様へ

## ～新潟の新しい生活様式（運動施設編）～



運動施設を利用する場合は、「新しい生活様式」を踏まえ、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行いながら利用しましょう。

運動の時は水分補給をしっかりと！



### 1 毎朝の体温測定、健康チェック、手洗いは忘れず！



- ◆熱がある、風邪の症状があるときは施設の利用を自粛する
- ◆施設に入る前には手指消毒用アルコールで消毒、トレーニング前後は石けんでしっかり手洗い



### 2 必ずマスクを着用



- ◆体質等やむを得ない場合を除き、必ずマスク等を着用
- ◆着用するマスクに合わせた運動強度で。事故に注意！

### 3 会話は極力控える



- ◆更衣室やプールサイド等、マスク等の着用ができないエリアでの会話は特に控える

### 4 人との距離は2m



- ◆人との距離は最低2m四方（前後左右に利用者が両手を広げてぶつからない程度）

### 5 トレーニング後はマシン等の消毒



- ◆トレーニング後、場所を移動する前に、施設備え付けの消毒用アルコール等で、ふき取りを行う
- ◆汗が飛び散った場合には、床もよく消毒！

グリップやタッチパネルも忘れずに！

### 6 高齢者・持病がある方は特に体調に注意



- ◆高齢の方は運動前の体調チェックと予防対策に特に注意
- ◆糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、自身の安全のため、施設利用に注意