

## 自主的に身体を動かすためには環境が大切かも！？

近年、身体活動量と健康には深い関係があることが科学的にも証明されつつあり、座りすぎを予防するために、職場でも様々な取組みが行われています。とはいえ、なかなか「自主的に身体を動かす」のはハードルが高いなあと感じたことはありませんか？

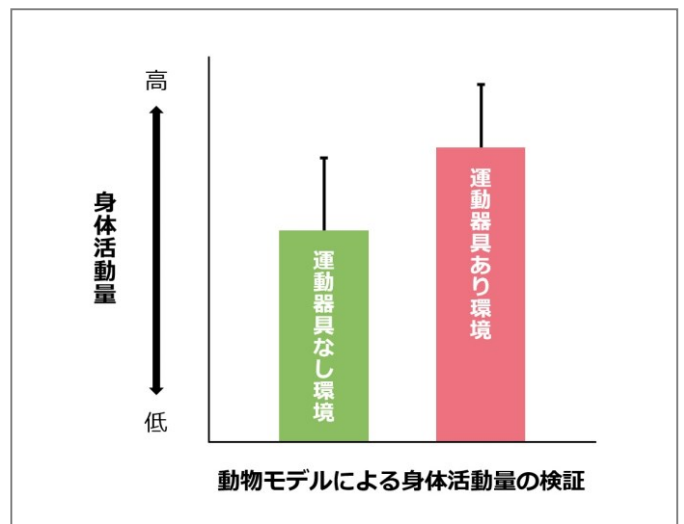
### \* 強制的な運動はあまり効果が得られないかも

動物を対象とした研究では、自主的に走ったネズミと強制的に走らされたネズミでは、後者のほうが極めて高いストレスを感じることがわかっています。また、日常的に不活動気味なヒトが急に運動を行うとストレス物質（コルチゾール）が上昇することが報告されています。運動は、楽しく、気持ちよく行うことがポイントになるようです。

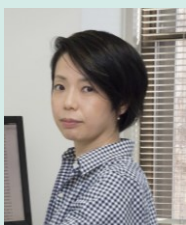
### \* 身体活動量を上げるためには

我々の動物モデルの研究では、遊具や走る器具を設置した飼育環境において、自主的な身体活動量がどのように変化するか検証しました。その結果、器具を設置しなかった飼育環境と比較して器具を設置した環境では、自主的な身体活動量が向上することがわかりました。さらに、ネガティブな感情も改善される可能性が示されました。

人間は「考える」力が他の動物たちより発達しているため、運動器具などを設置するだけでは、自主的な身体活動量の向上は望めないかもしれません。しかし、身近に運動できる機会があること、仲間と運動することなど、様々な環境条件が重なることでその可能性が広がることを期待できます。座ってこの記事をお読みになられているあなた、まずは、その場で立ってみることからはじめてみませんか？



【出典】Sudoら、BPFRI (2018)



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所 所長代理/副主任研究員

**須藤みず紀** 博士(理学)

■ 専門分野  
運動生理学

■ 主な研究テーマ (又は健康のためにやっていること)  
・ 脳と骨格筋の相互作用に着目した運動とメンタルヘルスの関係  
・ 骨格筋の収縮と認知機能の関係



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2018年11月13日  
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階  
電話 (03)3349-2828 URL <http://www.my-zaidan.or.jp/>