

# プレスリリース

2022年3月25日



各 位

公益財団法人明治安田厚生事業団

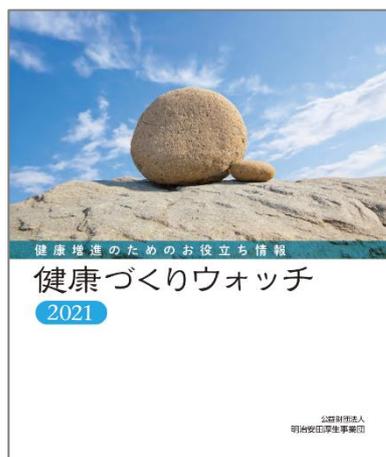
新しい生活様式における運動・生活習慣を提案！

『健康づくりウォッチ 2021』刊行！

全国の健康増進関連施設や団体に配布

## 概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：中熊 一仁）は、2022年3月、健康づくり情報誌『健康づくりウォッチ 2021』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、都内の公立図書館に配布しました。



刊行 2022年3月

定価 150円

A4変型サイズ、46ページ

※サンプル1冊無料

明治安田厚生事業団は、1962年6月の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。近年は、勤労者のストレス問題の解決や職場全体の健康度の向上を目指して、働き方改革のなかで注目されている「健康経営」のサポートにも取り組んでいます。2017年には、研究成果や健康づくりのプログラム開発・実施の過程で得られた知見をまとめ、『ワークスタイルのスポーツ化による健康経営』『健康づくりウォッチ』の2冊を刊行しました。爾来『健康づくりウォッチ 2019』『健康づくりウォッチ 2020』を刊行しています。

当事業団では、これらの冊子を企業や自治体における「健康経営」の推進や、「健康づくり」の現場で活用していただきたいと考え、公益活動の一環として全国の主な健康増進関連施設や図書館、団体に配布しました。

この冊子では、「運動を無理なく楽しく続けるコツ」「コロナ禍で生活習慣を見直す」というテーマで特集を組み、さまざまな科学的エビデンスを紹介するとともに、新しい生活様式においても実現可能な健康づくりの方法を提案します。

健康増進のためのお役立ち情報

# 『健康づくりウォッチ』



## 健康づくりウォッチ

### 特集 運動を無理なく楽しく続けるコツ

運動によりポジティブ気分が高まると、認知機能が向上する？	2
音楽に合わせた軽体操は、高齢者の認知機能や気分の向上に効果的	4
どこでもできる手軽な筋トレ法 ～スロートレーニング～	6
スロートレーニングのススメ	8
歳をとることが楽しみになるブレインヘルス キーポイントは骨格筋	10
仲間との交流は、心の健康づくりに効果的？	12
少し高めの強度の活動で脱フォアグラ	14

### 特集 コロナ禍で生活習慣を見直す

メンタルヘルスの鍵は「座位を減らして睡眠へ」	16
全国の企業での座りすぎ対策の実態は？	18
心臓の声に耳を傾けて生活習慣改善を	20
Withコロナ = With 石鹸で手洗い	22
新型コロナウイルスの抗体価	24
魚を食べてビタミンDを増やそう	26
姿勢を“直す”と腰痛予防になる？姿勢と腰痛の関係を見直す	28
ツボ押しで、快適生活を～すぐにできる、簡単ツボマッサージ～	30
健康づくりDVDのご紹介	32

## 私たちの活動

健康経営のサポート	36
体力医学研究所	38
ウェルネス開発室	42
2020年度の活動	44

この冊子を刊行するにあたって

# 『健康づくりウォッチ 2021』 主な内容

体力医学研究所では、「豊かで活力のある長寿社会づくり」に貢献するために、健康にかかわる諸問題の解決を目指した研究を実施しています。この冊子では、身体活動による健康効果のメカニズム解明、健康経営に資する身体活動・座位行動の健康影響とその改善対策を目指す研究などを紹介し、その成果をわかりやすく解説しています。

**1 運動によりポジティブ気分が高まると、認知機能が向上する？**

運動は脳の神経前野を活性化し、認知機能を高めます。今回の研究では、音楽を聴きながら運動すると、さらにポジティブな気分が高まり、認知機能への効果が高まる可能性があります。

**一過性の運動で高まる認知機能には気分が関連する？**

運動が、判断力や計画力を司る前頭前野を活性化させて認知機能を高めることがわかっています。しかし、このような効果が持続することも、なかなか運動の実践、継続は困難です。運動を継続するためには、ポジティブ気分が増加することが重要であるといわれています。また、前頭前野は、認知機能だけでなく気分の調節にも関与している場所であることから、運動によるポジティブ気分の増加は、認知機能をより向上させる可能性があります。つまり、運動により、ポジティブ気分が高まると、運動継続性を高め、認知機能にもより効果的かもしれません。

**運動して活気が上がるほど認知能向上**

そこで、楽しく運動してもらうために音楽に着目し、好きな音楽に合わせて運動すると、ポジティブ気分が高まり、脳機能の上昇の効果を検証しました。大学生を対象に、メトロノームを聴きながら中強度（やや速い程度の速度）の自転車運動を行う場合と、好きな音楽を聴きながら、その音楽を聴きながら同じ速度の自転車運動を行う場合と、そのあとの気分や前頭前野の機能に関する認知機能成績、認知機能中の活気がどのように変化するかを調べました。その結果、好きな音楽を聴くと運動後の心理的活力が上がり、気分が向上したと、前頭前野の活動と認知機能の成績が高まりました。今回は音楽を使いましたが、楽しく運動できる環境づくりが認知機能への効果をもたらしそうです。

運動前後の気分の変化

運動前後の認知機能の差

気分と認知機能の差と運動後の気分との関係

図1 運動前後の気分と認知機能 (N=20)

図2 気分と認知機能の差と運動後の気分との関係 (N=20)

身体活動による健康効果のメカニズムを解明する研究  
運動によりポジティブ気分が高まると認知機能が向上する？

## 健康経営に資する身体活動・座位行動の健康影響と改善対策を目指す研究 少し高め強度の活動で脱フォアグラ

**少し高め強度の活動で脱フォアグラ**

脂肪肝の予防には体を動かすことが大切ですが、どんな活動をどのくらい行うとよいのでしょうか？最新の研究成果を基に解説します。

**身近で怖い脂肪肝…**

脂肪肝とはその名の通り肝臓に脂肪が蓄積し、フォアグラ状態になる病気のことで、健康診断では約3人に1人が脂肪肝と判定されるほど一般的な疾患で、このほとんどは食生活や不活動に起因する非アルコール性脂肪肝です。「私は痩せているから大丈夫」と思っているあなた！じつはアジア人で肥満ではない方でも非アルコール性脂肪肝が多いことわかっており、脂肪肝は静脈です。気づかぬと脂肪肝や肝炎、肝硬変へと進展する可能性があるため、健康的な食生活とあわせて、日々しっかりと体を動かすことが大切です。とはいっても、長期的にどのような活動が効果的なのでしょうか？

**座っている時間を1時間減らして歩行や運動に充てると脂肪肝である可能性が2割減**

私たちの研究では、成人1,414人を対象に、機能的な活動状況と高強度で行われる運動活動と歩行の時間を比べて、この点を検証しました。その結果、座位の時間より、歩いている時間を1日60分減らして中高強度活動（歩行や運動など）に充てると、非アルコール性脂肪肝である可能性が22%減少すると試算されました。また、大切な1日1時間未満、中高強度活動を増やせば増やすほど、非アルコール性脂肪肝である可能性が低くなることわかりました。一方、低強度活動（散歩やゆっくり歩行）は脂肪肝と関連する可能性は高まりませんでした。残念ながら非アルコール性脂肪肝の予防には少し高め強度の活動が必要となります。また、運動不足を改善するのや時間のない方も、少し大股に歩く、階段を使う、一歩多歩、日常生活にたくさんチャンスは残っています。フォアグラにならないよう今日からできることを始めましょう！

図1 座っている時間を1時間減らして歩行や運動に充てると脂肪肝である可能性が2割減

図2 中高強度活動を増やすほど脂肪肝である可能性が低下

図1 座っている時間を1時間減らして歩行や運動に充てると脂肪肝である可能性が2割減 (N=1,414)

図2 中高強度活動を増やすほど脂肪肝である可能性が低下 (N=1,414)

**2 全国の企業での座りすぎ対策の実態は？**

仕事での座りすぎ対策に取り組む企業が増えています。どんな座りすぎ対策をしているか、全国の上場企業に実態調査を行いました。

**健康経営担当者の93%が「座りすぎは健康に悪い」と認識**

座位時間が長いと糖尿病やがんになりやすいことが、さまざまな研究から明らかになりつつあります。仕事での座りすぎを是正するには、職場ぐるみの取り組みが効果的です。そこで、企業でどのような座りすぎ対策が行われているか、全国の上場企業に調査を行いました。

「座りすぎは健康に悪い」ということは、担当者の93%が認知していました。認知率が低いという、やや大げさな評価はありますが、知識としては広く認識されています。この知識を仕事での健康への意識へと結びつけていく必要があります。そのため、座りすぎは健康に悪いことも伝えていく必要があります。

**33%の企業がスタンディングデスクを導入**

座りすぎ対策として最も注目されているスタンディングデスクについては、約3割の企業が導入しています。導入のメリットとして「会議が長引かない」「腰痛が減る」「肩こりや首痛が軽減する」等があげられていました。一方、デメリットとしては「導入の費用が高い」「効果が不明」「立ち疲れる」「作業効率が落ちる」等でした。

スタンディングデスク以外の座りすぎ対策については、「定期的な打ち合わせは必ず実施」「椅子の代わりにパルスボールチェアを利用」「10分ごとに5秒ほどストレッチを促す」等、それぞれの企業で工夫している様子がうかがえます。今後は、在宅勤務での座りすぎ対策が進むと予想されます。

3) 健康経営者はホームページで公開中

企業での座りすぎ対策に関するアンケート結果

図1 座りすぎは健康に悪いと聞いたことが座りすぎ対策の認知率 (N=1,414)

図2 健康経営者はホームページで公開中 (N=1,414)

行動経済学を応用した無関心層の身体活動促進戦略の開発に関する研究  
全国の企業での座りすぎ対策の実態は？

### お問い合わせ先

公益財団法人明治安田厚生事業団 三橋

TEL : 03-3349-2741

E-Mail : ymihashi@my-zaidan.or.jp