

A L P S HEALTH

継続できる新運動習慣 いつでも・どこでも・すぐできる 「日常ながら運動」 で運動不足解消



長野 茂

日常ながら運動推進協会代表

【ながの しげる】(株) フィットネスビジネス研究所、日常ながら運動推進協会、ダンベル健康体操指導協会各代表。日本にスポーツ・フィットネスクラブを普及、定着させたフィットネス界の理論的指導者。エアロビクス、ストレッチ、フィットネスマシン、テーピング等も日本に紹介、普及させる。日常ながら運動、健脳運動、お米体操、アロマフィットネスの考案者、提唱者でマスメディア等の講師でも活躍。厚生労働省の施策「すこやか生活習慣国民運動」においても「ながらエクササイズ」を推奨。著書に「日常ながら運動のすすめ」(講談社)、「50歳からの『ながら運動』健康法」(PHP研究所)、「男のメタボダイエット」(河出書房新社)、「脳が若返る健脳エクササイズ」(家の光協会)、「中高年からの日常ながら運動」(社会保険出版)等多数。日常ながら運動推進協会 <http://www.dumbbellers.net/nagara/>

はじめに

健康づくりの目的は、若い世代ではほぼダイエットやたるみ解消が中心ですが、体力が徐々に衰え始める中年世代になると、体調不良、メタボリック症候群、生活習慣病の予防、改善といった問題が切実になってきます。さらに、高齢になるとロコモティブシンドローム、寝たきり予防といった人生の深刻なテーマに移っていきます。

健康づくりには運動が大事だということ、また運動は溜めがきかず、規則的に継続していかなければ効果が出ないということは、誰もが理解しています。

身体活動量(総エネルギー消費)が多い

者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いということも裏付けられています(厚生労働省)。それにもかかわらず、多くの人が運動を習慣化できずに悩んでいます。

健康診断で基準値を超える項目が出るたびに、車生活に依存した生活を反省し、ジムに行ったり、走りだしたり、泳ぎだしたりしますが、どの方法もほぼ間違いなく挫折し、また元の運動不足生活に戻るという「負のスパイラル」に陥ります。どんな運動が健康づくりに効果的かという以前に、どんな運動なら継続できるかという視点が大事なのです。

注目されるNEAT

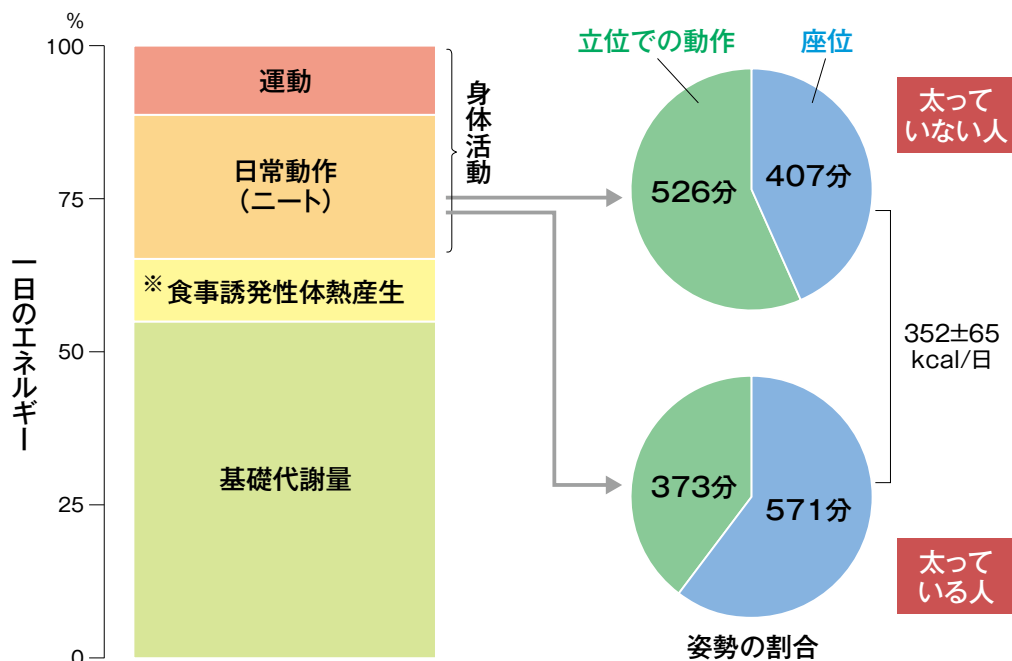
(非運動性活動体熱産生) 効果

そこで近年、注目されているのが日常生活を活動的にする「NEAT」効果です。「運動」ともいえないような(Non Exercise)、日常活動(Activity)の繰り返しで消費するエネルギー(Thermogenesis)の頭文字からNEAT=非運動性活動体熱産生と名付けられています。NEAT効果の研究を紹介します(「SCIENCE」、米国のメイヨークリニック、2005年)。

・標準体重者と肥満者の合計20人をそれぞれ10日間にわたり行動を観察しました。

・その結果、肥満気味の人はやせ気味の人よりも1日平均で約2・5時間座っている

図1 肥満者ほど座りっぱなしの時間が長い



時間が長く、歩行時間や立つて行う作業時間が少ないことが分かりました(図1)。これをエネルギー消費に換算すると、1日約350kcalの差になり、2時間の速歩に匹敵します。日常生活が活動的な人とそうでない人とは、こんなにも運動量の差が出るのです

※食事を取った後に、体温が上昇して自動的に使われるエネルギーのこと。取った食事のカロリーの10%程度

出典:「Science」2005:307:530-531

日常ながら運動

(ながらエクササイズ)とは

日常ながら運動とは、NEATを意識的に増やすだけでなく、一歩先に進んでそれぞれの動きを工夫し、健康づくりに効く運動(エクササイズ)に高める健康法です。仕事、通勤、家事、生活、買い物といった日常生活活動の中で、小分けで体を動かし、総エネルギー消費量を高め、筋肉を活性化して基礎代謝を上げ、運動不足、肥満、メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防、改善、解消効果を図るものです。

健康づくり運動に対する考え方を変えましょう。ジムに行くことも、時間を割くことも不要です。面倒もなく、お金もかからず、他人の目を意識することはありません。それでいて、運動不足が解消され、生活習慣病が予防される、そんな理想的な健康法が、実は身近な生活の中に潜んでいるのです。日常ながら運動とは仕事・家事・移動中などの「日常生活活動(Activity)」の一つを意識して、健康づくりに効果的な運動(Exercise)に変えることです。

日常ながら運動の3つの柱

運動の種類から見ると、日常ながら運動の基本は3つに分かれます。

●歩くことに代表される

エアロビック(有酸素)運動

エネルギーを消費して心肺機能を高め、

疲れにくい体をつくります。運動不足や老化に係る病気の予防、改善にも効果が認められています。

通勤歩き、仕事での移動歩き、階段昇降、買い物歩き、室内でのその場歩きなどの他、床掃除、風呂掃除、洗濯物干し、ゴミ出し、洗車、草むしり、本箱の整理など、ちよこまかと5〜10分以上続けて作業できる活動などもすべて持久力を鍛え、エネルギーを消費するエアロビック運動になります。

普段より「ちよと素早く動きます」

●筋肉に軽い刺激を与える

レジスタンス運動

筋力を高め、骨を丈夫にし、たるみを引き締めます。筋肉の質を高めて基礎代謝を上げ脂肪をよく燃やす「太りにくい体質」にします。肥満、糖尿病、骨粗鬆症の予防など改善効果が認められています。

デスクワーク、通勤、家事、歯磨き、入浴、買い物、信号待ちなどの場面で工夫するとジムでやるより、たくさん筋トレができます。普段より「ちよと力を込めて、ゆっくり行います」

●筋肉、腱を伸ばすストレッチ運動

血行をよくし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。腰痛、肩こりなどの体調不良を改善し、免疫力を高める効果があります。ストレッチにより股関節やひざ関節が柔らかくなると手足が縮

こまらずに大また歩き、階段上がり、坂道上がりも無理なくでき、消費エネルギーも自然と高くなります。

ストレッチチャンスは仕事や家事の合間に、お風呂・テレビタイムにいつでも、いたるところにあります。

普段より「ちよつと大きく伸ばします」

日常ながら運動とはこの運動の3本柱を無理せずに、自然体で実践するものです。

日常ながら運動の3大原則

日常ながら運動は健康づくりの常識を変えるものです。従来の健康観をいったん白紙に戻し、「継続こそ力なり」を念頭に置いて考えてみましょう。

① きつい運動を行ってはいけない

「できれば、きつい運動を集中して行つたほうが、日常ながら運動より効果が上がるのでは」と考えるかもしれません。たしかに、きつい運動は時間当たりのエネルギー消費量は高いのですが、実はここに健康づくりの落とし穴があります。きつい運動をしても、しなくても、それほどエネルギー消費量に差がないというショッキングな研究報告もあります（「アメリカンジャーナル・オブ・フィジオロジー」、1992）。

・中高年に8週間、1日150kcalの特別なトレーニングを行わせた。

・8週のトレーニング期間の最初と最後の1日の総消費エネルギー量を比較した。

・150kcalの運動によるエネルギー消費分に加えて、基礎代謝も増加したが、同時に日常活動によるエネルギー消費量は38%も減少した。

・その結果、1日の総エネルギー消費量で見るとトレーニング前後でほとんど変化しなかった、というものです。

激しい運動を行うと、翌日から2〜3日は、仕事、生活全般にわたって動きが緩慢になり、体が重く、姿勢がデレツとする経験は誰にでもあります。電車で席が空くとすぐ座る、足をずるずる引きずって歩く、2階に行くにもエレベーターを使う等々。これでは骨折り損のくたびれ儲け、運動効果も帳消しです。

② 時間をかけてはいけない

健康づくりのための運動が続けられない最大の理由は「仕事が忙しくて時間が取れない」ということにつきます。健康づくりの関係者、専門家は異口同音に「健康のために運動を継続してほしい」「強い意志をもって臨んでほしい」などといいますが、現実には「毎日1万歩を歩く」生活を続けることはほぼ不可能です。事実、1日の歩数を見ると、平成12年で男性の平均歩数が8202歩に対し、平成22年調査では7136歩と減少しています（「国民健康・栄養調査」、厚生労働省）。運動を続けられないのは意志の問題ではなく、特別な時間を継続して確保することが難しいということです。そこで日常ながら運動が注目されます。日常生活活動に

100%重ね合わせて行う日常ながら運動なら、もともと健康づくりのために特別な時間を取る必要はないのです。「忙しくてできない」という理由は成立しません。継続させたいなら「特別な時間を取ってはいけない」くらいの心構えが大事です。

③ ストレスをかけてはいけない

日常ながら運動では他人に見られるストレスがありません。メタボ解消のために水中でのアクア体操をすすめられた人が、なかなか重い腰を上げないのは、たるんだお腹を人前に晒したくないからです。人の視線はかなり心の負担になるのです。

自然体でできる日常ながら運動には、もともと「やらなければ」というストレスも、「できなかった」という挫折感も発生しようがないのです。ある日、周囲の人に「あれっ、やせた？ 何したの？」と聞かれ、「特に何もしてないよ」と答えるのも、日常ながら運動の密かな楽しみです。

日常ながら運動を継続させる

5つの「ツ」

いつでも、どこでも、すぐできる日常ながら運動ですが、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。次のコツを心得て、日常ながら運動を毎日の生活習慣にスムーズに取り入れましょう。

① まずは姿勢をよくする

日常ながら運動は普段の生活活動の一つ一つを意識して、健康づくりに効果的な運

動に変えることです。全ての活動に共通しているのは座る、立つ、歩くときの姿勢です。

まずは「背すじをしっかりと伸ばし、お腹をギューッとへこませる」習慣を身につけましょう。これが日常ながら運動の基本の「き」と思えば、いつでも、どこでも日常ながら運動を意識できます。

② 思い立ったらすぐ動く

誰でも、毎日、一度や二度は「体力が落ちた、運動不足だ、これではいけない、なんとかしなければ」と自分の生き方をみつめ、反省したりするものです。日常ながら運動に目覚めるのはそんなときです。「明日やろう」ではなく、思い立ったら「いま、すぐ」実行しましょう。

③ やりやすい日常ながら運動から始める

最もやりやすい日常ながら運動は何か、いつならできるか、どこならやりやすいかを考え、無理なく取り入れます。今の生活習慣に抱き合わせられる日常ながら運動を見つけることが継続のコツです。通勤時間が長いなら「通勤・移動ながら運動」を、1日中デスクワークなら「オフィスながら運動」を、家事が多いなら「家事ながら運動」を中心にしています。

④ 慣れてきたら徐々に増やす

慣れてきたら、日常ながら運動の種類を徐々に増やしていきます。「大また歩き」ができるようになったら「階段の上り下り」を加えていきます。種類が増えるにつれ、あらゆる生活活動が日常ながら運動に直結し、

自然体で生活習慣に取り入れられるようになります。

⑤ 疲れるまで頑張らない

日常ながら運動は一度に集中して行わず、疲れが残らない程度に小分けで行います。頑張つて一度にやりすぎると疲労が溜まり、姿勢が悪くなり、日常動作が緩慢になります。1日トータルの中で小分けにして行うと結果としてたくさん運動量をこなすことができます。また翌日まで疲労が残らないので、毎日続けることができます。

日常ながら運動の実践

ここからは実践編です。車に頼った生活をし、パソコンワークで1日中椅子生活をしている人の運動不足を解消する日常ながら運動を紹介します。

● いつでも大また・速足歩き

大また・速足歩きは安静時の5倍のエネルギーを消費する運動です。歩くときには、まず大また、それから速足と心得ましょう。大また歩きの目安は、普通歩きで10歩の距離を8歩で歩くことです。10分以上歩くとときには「普通歩き」と「大また・速足歩き」を1分ごとに交互に行います。そうすれば疲れにくく、体脂肪も燃えやすくなります。

・ あごを軽く引き、きつめのパンツ、ズボンをはくときのようにお腹をへこませ、胸を張り、背すじを伸ばす。

・ つま先を上げ、膝を少し曲げながらかか



とから着地し、膝を伸ばしながら力強くつま先で地面を蹴り出す。肘は軽く曲げて肩をほぐすように前後に振る。

● 階段上りは絶好のながらチャンス

階段上りは安静時の8倍のエネルギーを消費する運動です。階段を見たら運動不足解消に絶好のチャンスと思い、素早く上りましょう。いやいや上れば階段はストレスの元ですが、力強く上れば、逆にストレス解消の運動になります。

・ 背すじを伸ばし、お腹をへこませる。上



体をやや前傾させ、膝を意識して高く上げ、足の裏半分を階段にかけ、体重をしつかり乗せて素早く上る。

・段差が低いときは、一段飛ばしで上る。

●ちよつときつい空気椅子

椅子から立つとき、椅子に座るときも「ながら運動のチャンス」とポジティブに考えましょう。お尻を少し浮かせた空気椅子の姿勢は、太ももやお尻を鍛える運動になります。

・両足を肩幅に開き、背すじを伸ばし、あごを引き、両手を太ももの上に軽く乗せる。

・椅子から立ち上がるとき、できるだけ上体を前傾させないでゆっくり立ち上がり、お尻を少し浮かせた姿勢で2秒静止する。

椅子に座るときにも、脱力してストンとお尻を落とさないで、2秒静止してから座る。



●デスクワークで椅子腹筋

座った姿勢で上体を倒す腹筋運動なら電車、バスに乗りながら、仕事をしながら、いつでも、どこでも、気軽にできます。

・椅子に浅く座り、背中を少し丸めて、あごを引き、お腹に力を込めてへこみます。



・そのまま、上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく直前で止め、10秒キープしてから、ゆっくり元に戻す。これを3回繰り返す。

●一歩踏み出して掃除機かけ

掃除機をかけながら一歩踏み出せば足腰を鍛える運動になります。家事ながら運動は人目を気にする必要がないので、伸び伸び



びとやりましょう。

・掃除機を両手で持ち、背すじを伸ばし、お腹をへこませる。片足を1歩踏み出し、膝を直角くらいまで曲げた姿勢で前側を掃除する。

・そのまま、上体を左右に大きくねじり、その姿勢を維持しながら左右を掃除する。左右各1分が目安。

●洗濯物干しでスクワット

基礎代謝を上げる最良の方法は、下半身の大きな筋肉を鍛えるスクワット運動（しやがんで立ち上がる）をできるだけ多く日常生活に取り入れることです。

・洗濯物かごを下に置き、背中、腰を伸ばしたまま片足を半歩前に出し、ゆっくり2秒かけて膝をしつかり曲げて洗濯物を1枚取り、ゆっくり2秒かけて立ち上がる。

・前に出す足は適度に入れ替えて均等に行う。10〜20枚が目安。

