

## ⑩「長引くコロナ対策、メンタルは良好ですか？」

長引くコロナ禍、「メンタルヘルス・ストレス」について思い当たる節はありませんでしたか？また、この状況下でご自身の健康維持にどう対処していらっしゃいますか？

運動不足、人とのコミュニケーションの減少、働き方の変化等による心身の健康状態の悪化が全世代的に懸念されています。また、テレワークでは「オン・オフ」の切り替えが上手くいかず長時間座り続けて作業している、中には、閉鎖的思考に陥ってしまう事例もあるようです。

With コロナ期の健康相談では、「メンタルヘルス・ストレス」に関することが第一位でした(経済産業省, 2020:株式会社 iCARE 調査)。「出勤またはテレワークしているにも関わらず心身の健康上の問題により十分にパフォーマンスが上がらない状態」、このように、パフォーマンスが下がったまま無理し続ける状態が続くと、「うつ状態」に陥ってしまうことも懸念されます。

原因としては、環境や仕事の負荷を含め、様々なストレスが挙げられます。ストレスを緩和するためにはウォーキングなどの適度な運動も重要ですが、長時間続く「座りすぎ」が影響していることも否めません。



出典:WHO 身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版), 2020  
<http://jaee.umin.jp/doc/WHO2020JPN.pdf>

最近、人の1日の行動を活動の内容や強度(睡眠行動、座位行動、低強度身体活動、中高強度身体活動)で分類し、座位行動を低強度身体活動や中高強度身体活動に置き換えることができれば、健康への影響がどの程度改善するのかを検討した研究が散見されるようになってきました。

Yasunaga ら(2017)は、都市部に住む高齢者にこの考え方を応用し、30分の座位行動を低強度身体活動に置き換えることができれば、「抑うつ症状」をある程度改善することができる可能性を示唆しています。

テレワークを含めた新しい働き方は、コロナ禍が過ぎた後も元に戻るのではなく、一定程度は定着することが予想されているのが現状です。このような渦中において、「ちょっと立つ」、「軽い用事を足す」など、座りすぎをできるだけ中断（ブレイク）することをお勧めします。

自身の健康行動を「見える化」し、健康を保つことが「自分ごと化」できるように、『あるきた』を通じて、主体的に『立ち上がる』、『歩く』行動で、自分らしく日々を過ごしていただきたいと思います。

## ⑪腰痛予防のための正しい座り方やウォーキングをより効果的に楽しむための正しい歩き方とは？

もともと腰痛持ちだから、この一年半のテレワークで腰痛を感じるようになった、理由はわからないが腰が重だるい、コロナ禍でウォーキングを始めたが腰が痛くなったなど、様々な理由で腰痛を自覚している方が多いのではないのでしょうか。

厚生労働省が公表する「国民生活基礎調査の概況」において、腰痛が国民の代表的な愁訴（有訴者率：男性 1 位、女性では肩こりに次いで 2 位）であることはよく知られています。「どう予防すれば？」とお悩みの方も多いでしょう。

一般的な歩き方は「腕を振って、踵から着地する歩き方」で、これは「エクササイズウォーク」とも呼ばれています。胸を張り、腕を振って颯爽と歩く姿は格好よく見えるでしょう。しかし、この歩き方は重心の上下動が大きく、踏み出した足の踵が着地するときに腰椎に衝撃が伝わりやすくなります。

一方で、和服を着た時や能など、日本の伝統文化の「すり足」をイメージしてください。和の動作で前に進むときは、踏み出した足の裏全体で着地して足を運びます。この歩き方は上下動が少なく腰椎にかかる負担も小さくすみます。

健康の維持・増進やエネルギー消費量を増やす観点から「エクササイズウォーク」が推奨されていますが、身体に負担のかからない歩き方が好ましい場面もあります。歩行は何気ない日常の動作ですが、目的や場面に応じて歩き方を変えてみることをお勧めします。

そして、「正しい座り方」。腰痛予防として、椅子の高さは膝が 90 度程度、脊柱が自然な S 字ラインを保つよう上体を起こし、作業机は肘が 90 度程度になるよう調節するなどの方法が推奨されています。

一方で、いくら正しい座り方をしていたとしても、座り続ければ、血行不良、腰部周辺筋群のこわばりをまねき、腰痛へと進行しかねません。多少、姿勢の乱れはあったとしても、「30 分に 1 回立ち上がって軽く動く」など、『座りすぎを予防することこそ腰痛予防の第一歩』ではないのでしょうか。

## ⑫リモートワーク・オフィス勤務中の「座りすぎ」対策『こっそりできる運動サプリ』

日本人は、世界一長い時間座っているということはこれまでもお伝えしてきました。日本のデスクワーカーは勤務中の7割を座って過ごしているといいます。1時間じっと座っていると余命が22分間縮まるというショッキングな報告もありますから、「座りすぎ防止」は健康の維持・増進の第一歩と言っても過言ではないでしょう。

まず、30分に一度は立ち上がっていただきたい。難しければ、1時間に1回でも立ち上がりましょう。しかし、リモート会議中や勤務中用もないのに度々立ち上ったり、運動したりするには、周りの視線が気になるという方も多いかもかもしれません。そこで、今回は『こっそりできる運動サプリ』をご紹介します。

### ①『つま先上げ』



片方の踵、もう一方のつま先を上げ、交互に上げ下げ、10回程度。

### ②『片膝伸ばし』



片脚の膝を伸ばし、太腿に力を入れる。左右交互に2～4回程度。椅子から腿が浮かないよう注意しましょう。

### ③『座り直し』



座り直すようにして軽くお尻を浮かす運動です。椅子を軽く後ろに引き、両脚を腰幅程度に開き足に重心を寄せ、ゆっくりお尻をうかしてみましょ。軽く下半身に力が入っているこ

とを意識できれば十分です(2~3 回程度)。

一息できれば、上体をゆっくり左右に捻る。伸びあがるようにして、息を吐きながら捻るのがポイントです。

#### ④『脚掛けお尻ほぐし』



片足首をもう一方の膝上あたりに乗せ、背筋を伸ばし、息を吐きながら軽く上体を前に倒します(左右、15 秒程度)。

「座りすぎ」は、血流不良だけでなく、代謝の悪化を招きかねません。オフィスや自宅でエコノミークラス症候群になる可能性も…。そもそも人は動く(筋肉が活動する)ことで、筋肉の細胞内で血液中から糖のとり込みに関わるようなグルコース、脂肪の分解酵素といわれているリポタンパクリパーゼの働きが活性化し、糖や中性脂肪が取り込まれ、代謝が良好に行われています。

座ること自体が問題なのではなく、続けてじっと座っていることが問題なのです。ご自身のカラダを守るのは一人ひとりの心がけと行動が大切なのです。

### ⑬今問われる健康「2020, WHO 身体活動・座位行動指針」から

2020年11月、世界保健機関（WHO）は、「身体活動・座位行動指針」において、世界の人々がより活動的になれば、年間400万～500万人の死亡を回避できる可能性があること、身体活動を促進し、座りすぎを減らすための政策への行動と投資は、2030年の持続可能な開発目標（SDGs）、特に「すべての人に健康と福祉を（SDG3）」、「住み続けられるまちづくりを（SDG11）」、「気候変動に具体的な対策を（SDG13）」、さらには「質の高い教育をみんなに（SDG4）」などの達成に貢献することが可能であることを公表しました。



出典:WHO 身体活動・座位行動ガイドライン  
(日本語版), 2020  
<http://jaee.umin.jp/doc/WH02020JPN.pdf>

“EVERY MOVE COUNTS”、すなわちちょっとした身体活動にも十分に意味があるということです。成人の場合、身体活動の実施により、総死亡率や循環器疾患による死亡率の低下、高血圧や部位別のがん、2型糖尿病の発症の予防、メンタルヘルス（不安やうつ症状の軽減）や認知的健康、睡眠の向上、および肥満指標の改善といった様々な健康効果が得られるとしています。

健康効果を得るためには、『1週間を通して、中強度の有酸素性の身体活動を少なくとも150～300分、高強度の有酸素性の身体活動を少なくとも75～150分、または中強度と高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量を行うべきである』という数値を含めた目標を示しています。

いきなり目標達成とはいかなくても、下記のような実践についても示されています。

- ①少しの身体活動でも、何もしないよりは良い。
- ②推奨量を満たしていない場合でも、ある程度の身体活動により健康効果が得られる。
- ③身体活動は少しずつ行い、時間をかけて徐々に頻度、強度、持続時間を増やしていくべきである。

WHOは、身体活動の多様な利点についての認識と知識を高め、座りすぎを減らすような、国を挙げての持続的なコミュニケーション・キャンペーンを行うことを推奨しています。まさしく、北区「あるきた」アプリは、WHOの指針に先駆けて皆さんにご利用いただいています。

今後もアプリを有効活用いただき、健康で幸福な日々と未来の実現して頂くことを願っています。

**【著者】**

早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木 邦子  
同 教授 岡 浩一朗