

みやざき応援団 宮崎発・世界とつながる健康づくり

全国・世界を舞台に活躍する宮崎出身者や宮崎にゆかりのある方々から、ご自身のお仕事や最新の健康情報について伺います



# 世界から運動不足をなくす!

鎌田 真光 東京大学大学院医学系研究科 助教 (医学博士、教育学修士)

<プロフィール> 宮崎県出身。東京大学教育学部卒、同大学院教育学研究科修士課程修了、島根大学大学院医学系研究科博士課程修了。身体教育医学研究所うなん(島根県雲南市立)で市職員として健康づくりや研究に従事した後、国立健康・栄養研究所、米国ハーバード大学を経て現職。専門は運動疫学・普及科学。「世界から運動不足をなくす」ことをミッションに、大学での教育・研究のほか、自治体や企業のアドバイザーなどを務めている。

## ご自身のお仕事や活動について

皆さんは、普段、体を動かしていらっしゃいますか? 私は「世界から運動不足をなくす」ことを第一のミッション(使命)にしています。そんなの無理だろうと思われる方もいらっしゃるでしょう。その通り、大変難しい課題です。しかし、**運動不足**は喫煙・高血圧に次いで日本人の3番目の死亡原因であり<sup>1</sup>、世界では年間**530万人の死亡**につながっています<sup>2</sup>。対策は急務であり、挑戦しがいのあるミッションです。

私が以前、市職員(研究員)として勤めていた島根県雲南市では、町全体で運動不足を減らすことに成功し、これは厳格な検証に基づく**世界初の成功例**です<sup>3</sup>。運動(身体活動)と健康については、様々な誤解もあり、環境づくりと合わせて科学的に正しい情報の普及が不可欠です。

「**宮崎から運動不足をなくす**」ことも私のミッションです。まずは、皆さんがご自身に合った適度に活動的な生活を送っていただきたい、と願っています。



島根県雲南市の運動普及ポスター

## 宮崎の思い出・スポーツと健康づくり

私は高校卒業までの18年間を宮崎県内で過ごしました。延岡市、日之影町、日向市、宮崎市で育ち温暖な気候と豊かな自然、そして柔らかな人柄・県民性は大好きです。子供の頃の体験は体に染みついている、今でも夏になると「綾町の川で遊びたいなあ」と思いますし、日向市で小学生の頃に練習したひょっとこ踊りは今でも踊れます。(笑) こうした豊かな遊び・活動を体一杯に体験出来たことは本当に幸せでした。

宮崎にはプロ野球チームがキャンプに訪れますが、私は現在、プロ野球パ・リーグの皆さんと「パ・リーグウォーク」というプロジェクトを進めています。これはスマートフォン無料アプリで、1日の合計歩数で対戦球団のファン同士で対戦するなど、楽しみながら自然とアクティブな生活が送れる仕組みになっています。宮崎県では県公式のウォーキングアプリ「SALKO(サルコー)」が運用されています。今後、アプリに限らず運動不足解決につながる様々な取り組みが活性化していくことを期待しています。



パ・リーグウォーク ©Pacific League Marketing

<sup>1</sup> Ikeda et al., PLoS Med, 2012. <sup>2</sup> Lee et al., Lancet 2012. <sup>3</sup> Kamada et al., Int J Epidemiol 2018.

## 運動が苦手な人のための 知って得する「運動と健康」

# ウソ? ホント? Q&A

Q. 激しい運動をしなないといけないの?



最新の科学では、「からだを動かす」ことであれば、どんな強度でも健康上の効果があると分かっています<sup>3</sup>。

スポーツとしての「運動」だけでなく、仕事・移動・家事などの「生活活動」を含めて、生活の中からからだを動かすチャンスはたくさんあります。慣れてきたら息が少し上がる程度の強度が目標になりますが、まずは買い物時のぶらぶら歩き程度の強度でもOKです。



Q. 1日1万歩歩かないといけないの?



運動は、ごくわずかな量でも効果があります<sup>3</sup>。1日1万歩の効果は非常に大きいため、1万歩を目標にすること自体は良いことです。しかし、特に高齢の方など、全ての人が目指す必要はありません。もっと低い目標でも大丈夫。例えば、1日4,000歩未満で運動不足がちな場合、まずはプラス5分間だけ外を軽〜く歩いてみるそこから始めてみては?



Q. 1人で運動するより、他の人も一緒に運動する方がよって本当?



グループで行うスポーツ活動に参加している人は、一人で運動・スポーツに取り組む人よりも、寝たきりなどの要介護になるリスクが低いことが分かっています<sup>4</sup>。必ず他の人と運動した方がよいというわけではなく、当然ながら、運動を全くしない人が要介護リスクは最も高くなります。友人・家族と一緒に運動を楽しめれば、より長く続けられそうですね。



Q. いろんな種類の運動があるけど、色々やった方がよいの?



それぞれに異なる効果があります。歩く・走る・自転車に乗るといった「有酸素運動」に加えて、「筋力トレーニング」、「柔軟運動(ストレッチ体操)」の3種類が広く推奨されています<sup>5</sup>。例えば、腰痛の予防・改善には柔軟運動が効果的です<sup>6</sup>。風呂上がりに軽く体をほぐす習慣を作るなど、無理なく出来るものから、色々な種類の運動を取り入れていくと良いでしょう。



Q. 仕事はデスクワークばかり。でも週末に運動してるから大丈夫?



週末だけであっても、運動していることは非常に良いことです<sup>7</sup>。しかし、座っている時間が長いことも、様々な病気のリスクを高め、寿命を縮める要因になります<sup>8</sup>。高さを自由に調整できる昇降デスクを職場に導入すれば、座り過ぎも予防できます。最近では、会議スペースの椅子をなくして、立ったまま会議を行う会社も増えてきました。



<sup>3</sup> Piercy et al., 2018 JAMA. <sup>4</sup> Kanamori et al., 2012 PLoS One. <sup>5</sup> Haskell et al., 2007 Circulation. <sup>6</sup> Hayden et al., 2005 Ann Int Med. <sup>7</sup> Shiroma et al., 2019 Med Sci Sports Exerc. <sup>8</sup> Ekelund et al., 2016 Lancet.