

事例2 『日常生活の中で活動量アップ』

伸二さんの場合 50歳 男性

(1) 身体活動量を増やすきっかけ

かねてから運動不足を気にしていた伸二さんであったが、仕事も忙しく、なかなか時間がとれなかった。そのうちに、いつの間にかおなかが出始め、コレステロールや血圧が異常値となり、健康診断で内臓脂肪症候群、脂肪肝を指摘され、減量を思い立った。

そこで、日常生活の中で身体活動を増やすように工夫することにした。

(2) 身体活動量を増やすための工夫

自宅から駅まで普通に歩くと片道 10 分ほどかかる。行きは比較的慌しく、帰りは少しゆっくりとなることも多いが、これだけで1日に20分の歩行が増えた。

さらに、勤務先とその最寄りの駅までの間も片道 10 分弱で、階段がいくつかあり、会社の近くの出口を利用すると、階段を使うことが多い。

昼食後には、気分転換に職場を離れて 10 分くらい外を歩くことにした。

これまで、休日は屋内で過ごすことが多かったが、スーパーへ買い物に行ったり、近所を散歩したりして、少なくとも 20 分以上は外を歩くように努めた。

また、週末は庭の手入れを行うことにした。毎回 1, 2 時間くらいかかり、そのうち 30 分程度は雑草を抜いたり、土をならしたりといったやや強い強度の活動を行っている。

(3) 半年後の結果

結局、伸二さんは、運動を始めるには至っていないが、半年で 3 kg 程度体重が減り、気がつくベルトの穴一つ分おなか引込んでいた。血液検査の結果も境界域を抜け出ることができた。まだ体力がついた自信はないが、以前より歩くことが苦痛ではなくなったように感じている。

伸二さんの身体活動量

<u>平日</u>	
自宅から駅までの徒歩 (往復 20 分)	1 個
勤務先とその最寄りの駅までの徒歩 (往復 20 分)	1 個
昼休みの外出 (徒歩。往復 20 分)	1 個
駅や職場の階段 (5 分)	0.5 個
計	<u>3.5 個</u>
<u>休日</u>	
買い物への行き帰りや散歩 (20 分)	1 個
庭仕事 (30 分)	2 個
計	<u>3 個</u>
一週間の合計	$3.5 \times 5 + 3 \times 2 =$ <u>23.5 個</u>