

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、階段がいくつもあり、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3kg程度体重が減り、気がつくときベルトの穴一つ分おなかが入り込んでいた。血液検査の結果も境界域を抜け出すことができた。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 (週5日)</u>	
自宅から駅までの徒歩 (往復20分)	1 Ex
勤務先とその最寄りの駅までの徒歩 (往復20分)	1 Ex
昼休みの外出 (徒歩。往復20分)	1 Ex
駅や職場の階段 (5分)	0.5 Ex
計	<u>3.5 Ex</u>
<u>休日 (週2日)</u>	
買い物への行き帰りや散歩 (20分)	1 Ex
庭仕事 (30分)	2 Ex
計	<u>3 Ex</u>
<u>一週間の合計</u>	$3.5 \times 5 + 3 \times 2 =$ <u>23.5 Ex</u>