

月例会ダイジェスト【70】

現下のコロナ禍による外出自粛やテレワークの拡大は、人々の身体活動や運動の機会を奪ってしまいがちで、それによる健康リスクが憂慮されている。今回のさんぽ会は「コロナ禍×身体活動・運動～ピンチをチャンスに変える職場の挑戦～」と題して、WEB形式により開催された。コーディネーターは、江口泰正氏（産業医科大学）、甲斐裕子氏（公財）明治安田厚生事業団体力医学研究所、金森悟氏（帝京大学大学院）、川又華代氏（東京大学）、楠本真理氏（三井化学（株））、高家望氏（株）東急スポーツオアシス）、藤田善三氏（東京商工会議所）の7名。

初めに、甲斐氏が「コロナ禍での身体活動・運動、座位行動について」をテーマに講演した。甲斐氏は、コロナにより、歩数がどれだけ減ったかという国際データを提示。「もともと日本人は1日約7,200歩と多かったが、緊急事態宣言後、2,200歩ほど低下した」と現状を示した。その上で、「座りすぎは体に良くない。座位行動が1日2～3時間増えたという海外の調査結果がある。だが、一方で縄跳び、キックボクシングなど激しめの運動をする人が増えたという意外なデータもある。『時間がない』ことを理由に運動しない人が多かったが、実際に時間ができたから運動する人は確かに出始めているようだ」と指摘。また、「運動不足」というキーワードでインターネット検索している人が増加したことなどから、「かつてないほど、かなりの人や企業がコロナ禍で運動不足に危機感を持っている」と語った。各企業の対策もみられ、「オンラインフィットネス」を導入している企業や、運動不足解消のために2万円の手当を支給している企業なども例に挙げた。

次に、甲斐氏と共同研究もしている（株）電通国際情報サービスの飯田倫崇氏がオンラインフィットネスの企業事例を紹介。20名余りでヨガのほか、発声要素を加えて体を動かすスポーツボイスなどの運動実験をしている様子が披露された。そのアンケート結果では、自粛中に声を出せるスポーツボイスなどの満足度は高く、頻度は週3回がちょうど良い、気分転換になった、孤独感が無くなったといった意見が寄せられたという。

続いて、楠本氏がコロナ禍で行った自社での取り組み事例を紹介した。運動や健康的な生活によりポイントが得られ、それを貯めるとポイント数に応じて景品が得られるプログラムで、10年以上前から年に2度、3カ月単位で実施しているという。具体的には、運動をしたり、歩数計を着けて歩数をカウントしたり、健康目標を達成したり、体重が減ったと

か、禁煙したなどによりポイントを獲得できる仕組み。当初約70人でスタートし、現在は従業員の40～50%くらい、約3,000～4,000人が参加している。今年度はテレワークや外出自粛の影響で運動がしづらいたことにより参加者が減らないよう、周知方法を工夫した。また、選べる健康目標の中に「1時間に1回は椅子から立ち上がる」を加えたところ、10分の1くらいの参加者がこれを選択したという。

後半はまず、甲斐氏が指揮する形でオンラインフィットネスを皆で実演、体験した。「マッスルサイコロ」というものを投げ、出た目に合わせ、「腰ひねり10回」などをZoomで複数人がリレーして実際に行い、「楽しい」「これだけで体が温まった」などの感想があった。

その後、「コロナ禍での対面、オンラインでの身体活動、運動の取組み」を題目に5、6人に分かれてグループワークを実施した。20分間ほど話し合った後、各グループの代表が発表。健康づくりを研究している参加者は「コロナで大きなパラダイムシフトが起きている。今までの集合型でできない場面が増え、それに対応した新しい健康づくりの方法の開発が必要。具体的方法はオンラインを使ってどう健康づくりの場をつくるかということ。一つは双方向をどうやって生かすか。その双方向もホストと参加者間だけでなく、参加者同士のコミュニティーをどうつくるか。職場の枠組みを取り払い、好きなもの同士、世界中と結びついて仲間づくりができる新しいやり方が生まれてこないと多くの人に浸透していかないだろう」と話した。また、自らの企業で運動を実践している参加者は「運動は飽きるのが課題。だが、YouTubeだと似たような運動を常に発信元が更新するので、結構、運動を継続してくれている方も多かった」と感想を述べた。また、IT企業の参加者は「運動会を毎年開いていたがコロナで中止になった。代わりに、部署対抗のウォーキングイベントを今年から始めたところ、『負けるものか』という対抗心が芽生え、盛り上がっている。90%以上が参加し、部署間のコミュニケーションが活発になったのは一つの成果」と事例を発表した。

締め括りに、江口氏が「運動はやらなければならないと思うと続かない。楽しんでやるのが大切。例えば、自分の居場所がある、ワクワク感がある、競い合う、達成目標がある、などが高揚感につながる。それらをどこかに盛り込むと継続性が高まる。もう一つはワーケーション（ワーク＋バケーションの造語）が広がっており、遠隔で仕事が済むならリゾート地に滞在し、人の少ない環境で運動する方法もある」と結んだ。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>