

月例会ダイジェスト 【79】

12月の月例会は「運動不足を解消するためのオンライン/ICT活用—コロナ×オリ・パラのレガシーとその後—」と題し、講師に天笠志保氏（東京医科大学）を招いて開催。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（中央労働災害防止協会／東大病院 22世紀医療センター）、楠本真理氏（三井化学㈱）、高家望氏（㈱東急スポーツオアシス）、藤田善三氏（東京商工会議所）が務めた。

まずは藤田氏が、産業保健と東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京2020）の関わり方をテーマに発表を行った。冒頭では過去最多となる国や地域・難民選手団が参加した同大会の規模感や、史上最多となった日本選手団の獲得メダル数などの功績を挙げた。また、オペレーション面では大会期間中の空港検疫検査や繁華街のスクリーニング検査における陽性率などのデータをもとに、「コロナ禍であっても安心・安全に運営できた」と総括。次に企業や自治体などが取り組んだ関連事業の成果をレガシーにつなげる「東京2020アクション&レガシープラン」を紹介した。同プランには健康経営に関する記述も含まれており、産業保健分野でも東京2020と連動するアクションがあったことを報告した。また、今後のレガシー創出の動きとして企業や団体、自治体等によるスポーツ実施率向上のための取り組みを支援するプロジェクト「Sports in Life」にも触れ、「運動自体をレガシーとする取り組みは過去の大会でも成功例がなく、国民の健康度を上げる狙いも含めてIOCから期待されている」と結んだ。

続いて登場した天笠氏は、コロナ後の運動不足対策としてICT活用に何が期待できるかについて、いくつかの研究データをもとに解説した。

「ICTを活用するメリット」については、「例えば加速度計を使用すると、活動量を1分単位で細かく計測できるため、日常生活における身体活動量をトータルで記録できる」という点を挙げ、「女性は家事など低強度の活動が多く、これらの活動を合計すると男性より活動量が多いことを示したデータもある。これまでの研究では、スポーツなどある程度まとまった中・高強度の活動を評価してきたが、こういった細切れの身体活動も含めて個人の活動量を評価する必要がある」と述べた。

また、ICTを活用した行動変容の効果については、フィッ

トネスアプリを用いた運動介入で、抑うつ症状に改善効果が見られたカナダのランダム化比較試験や、スマホやウェアラブル端末を用いた行動変容で、低・中程度の活動量増加の効果があったと分析したメタアナリシスなどを例示。「ICTの普及で、日常生活に散在する軽い身体活動も評価できるようになった。これらも運動の一つと考えれば、“運動は苦手”という人にも寄り添えるし、活動量の可視化・数値化で、より具体的な身体活動の促進につなげられる」と、ICT活用の効果に期待を寄せた。一方で、長期的な効果や、QOL向上などの相乗効果についての研究には余地が多いことも触れ、発表を終えた。

その後はICT活用の実践事例紹介に移った。楠本氏が個人に合わせた運動指導とオンライン・フィットネスを組み合わせた自社の取り組みを紹介したあと、高家氏がアプリケーションを通じて特定保健指導や、エクササイズメニューを提供する自社サービスについて説明した。

後半は甲斐氏がファシリテーターとなって、グループディスカッションを行った。参加者は小グループに分かれ、「1. コロナ禍で社員の運動不足や座りすぎを感じたか。2. 上記を解決するために何か取り組んだか。3. 東京2020のレガシーは何か（オリ・パラをきっかけに変化があったことなど）」について話し合った。

1と2については、「社員の活動量が全社平均で2,000歩ほど減っており、やはりコロナ禍による運動不足は懸念材料。最近ではヨガなどオンラインのプログラムを導入する取り組みも増えた」という声や、「オンライン研修やインセンティブを用いたイベントに取り組んでいるが、なかなか参加者が集まらない。ゲームのような面白さも加味すると、集客につながるかもしれない」といった課題も聞かれた。

3については「職場や家庭でスポーツの話題が増えた」といったコメントのほか「オリンピックの翌月に開催した各社の衛生委員会でオリンピックをテーマにしたら、部活の話を中心に盛り上がった。衛生委員会と絡めてみるのも、レガシーへの取っ掛けになるのでは」という福田洋氏の提案もあった。

最後に甲斐氏が「東京2020後に人々の間でスポーツへの興味・関心が高まり、社会では多彩なオンラインフィットネスサービスも開発されている。こういった機運も、コロナ禍のオリンピックならではのレガシーといえるのではないかとコメントし、オリンピックイヤー最後の月例会を締めくくった。

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>