



いき

いき

新聞

目指せ産業アスリート！業務の効率化と身体活動

東京理科大学野田キャンパス教養部健康スポーツ科学部会・柳田研究室, 向本研究室

健康経営と身体活動

健康経営とは？

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです（経済産業省の定義）。従業員の健康に投資を行うことによって、活力や生産性が上昇し、結果として業績や株価の向上につながるという概念です。同様なことは厚生労働省や内閣府によっても示されており、健康経営は国家戦略といっても過言ではありません。

プロダクティブエイジング

この健康経営を促進するための取り組みは企業内の効果のみに留まるわけではなく、広く社会全体を包括する「健康寿命の延伸」に寄与する取り組みであるという認識が重要です。超高齢社会に突入している現代社会において、社会全体の生産性の向上は個人の福利に直接的、間接的に影響すると考えられるからです。ここでいう生産性とは、仕事や収入を得るといった狭義の捉え方ではなく、やりがいや生きがいという広義の意味で用いられています。各企業や事業所は、この生産性のある加齢を意味する「プロダクティブ・エイジング」を意識した経営を展開することが未来投資としてありたい姿です。

図1にプロダクティブ・プロダクティブエイジングの概念図を示しました。我々は幼少期から様々な能力を獲得し、成人期以降は年を重ねるごとにその機能が低下していきます。この機能低下は、まさに生産性の低下（やりたいことができなくなる）につながる可能性があるため、いわゆる“働く世代”のうちに身体機能を維持する期間を長くすることが大切です。企業はそのサポートをしていきたいものです。

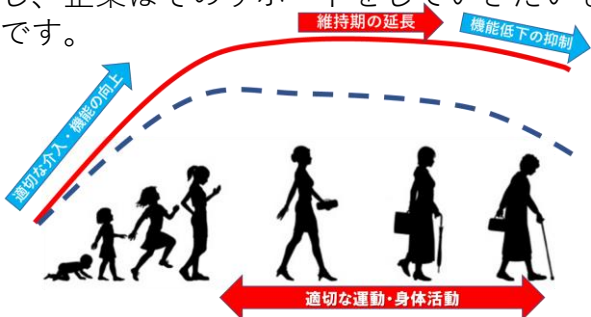


図1 プロダクティブ・エイジングと身体機能

身体活動と健康

我々の身体機能を維持・向上させる手段として、真っ先に思い浮かぶのは運動と答える人が多いのではないのでしょうか？この答えはもちろん正解です。一方で、運動習慣の二極化も良く認識されている事実です。ご存じの方も多いかと思いますが、厚生労働省はこの問題に対応するため、2000年以降、運動ではなく身体活動の意義や効果を提言しています。身体活動は体を動かすことの総称で、スポーツや筋力トレーニングなどの意図的、計画的に行われる活動を運動と定義し、家事や労働、日常における移動などを生活活動と決めました。つまり、身体活動＝運動＋生活活動ということになり、身体活動は全て健康の維持増進に効果があるものとする概念です。

人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」
(健康日本21)



図2 身体活動の概念

スポーツやトレーニングをわざわざ行うことはハードルが高いものなので、生活全般を見直すことで気軽に健康増進を図ることを目指すようにできるねらいがあります。重たい荷物を持って走る宅配業者の方や消防士の方が運動をしていないからといって体力が低いとは考えにくいものですし、トレーニングとして階段を上ると、移動のために階段を上るので、身体的な負荷が異なるわけではないので、非常に的を射た概念であると考えられます。

一方で、いくら概念的な整備が行われても、実態が即していなければ意味がないとも言えます。実は、全世界において、運動のみなら

ず、身体活動の不足が問題視されています。世界的権威のある医学系学術雑誌である、The Lancetでは2010年頃から定期的に身体活動に関する調査結果を報告しています。図3は今年発表された最新のデータを示したものです。この図では、各国の身体活動に関する取り組みの成果が色分けされており、赤で示された国は施策がうまく進んでいない国、すなわち身体活動量が不足し、健康影響が認められる国です。

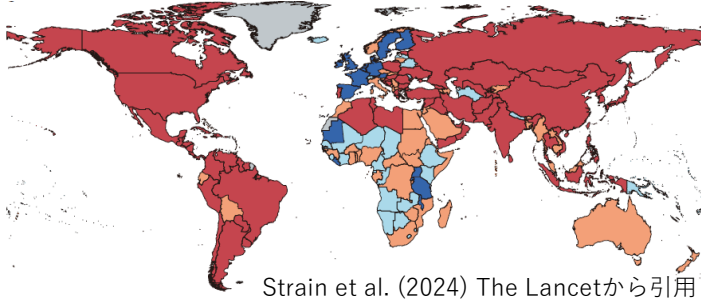


図3 世界の身体不活動の現状

この図をみれば、全世界が身体不活動状態に陥っていることがよくわかります。記憶に新しい新型コロナウイルス感染症のように、身体不活動は全世界に蔓延する健康リスクとなっています。今こそ、個人と企業が一体となってこの問題に取り組まなければなりません。

産業アスリートになろう

産業アスリートとは？

過日行われたパリオリンピックでは、アスリートたちが躍動する姿に感動を覚えた方も少なくないと思います。アスリートとは、体力に優れ、トレーニングを積んだり、熟練していたりする人と定義されます。アスリートにはなれない、と思う方が多いかもしれませんが、ここで身体活動の概念を思い出してみましょう。生活活動全般が身体活動の一部です。荷物の持ち運びなどはもとより、工業で立ち仕事をしている人、営業で歩く人など、実は日常業務の中で多くの身体活動が行われているものです。デスクワークであっても、椅子に座って背筋を伸ばす行為はそれなりに体幹の筋力を要します。同じ姿勢の繰り返しは徐々にパフォーマンスを低下させ、個人としては不定愁訴の要因となり、企業としては生産性の低下につながります。アスリートが心身を鍛えて競技に臨むように、企業人も各自の業績が最大化するように心身を整え、パフォーマンスを高める意識が芽生えるように働きかけをすることが重要です。まさに、産業をアスリートのような視点で捉えることがプロダクティブ・エイジング社会を切り拓く光となるかもしれません。

産業アスリートになるために

各企業においても様々な健康増進施策を取ってきた過去があるかと思います。運動に関するイベントや啓蒙を行ってきたのではないのでしょうか？一方で、業務内で身体を鍛えようという概念は少なかったかもしれません。ラットを用いた動物実験で大変興味深いデータが示されています。生活の中に激しい運動を組み込むと、その後の生活活動の量や速度が低下するというものです。

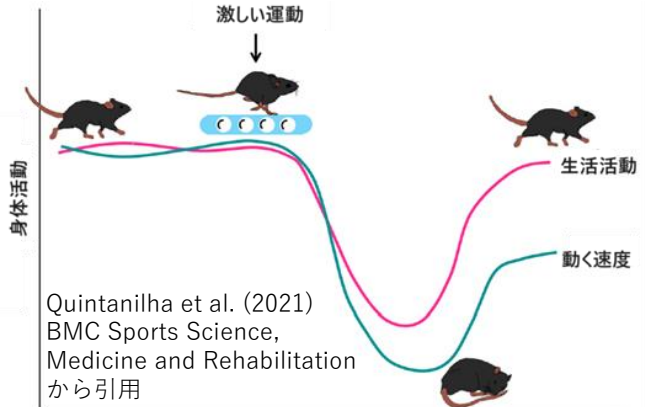


図4 運動が身体活動量を低下させる

この実験結果が示すように、無理に運動を生活の中に取り込もうとすると、代償的な作用として生活活動が低下し、トータルとしてはマイナスになることが考えられます。また、激しい運動による筋肉痛も生産性の低下につながりかねません（筋肉痛については紙幅の関係で別の機会に論じます）。やはり日常業務の中で、その負荷を適度に増加させ、知らず知らずのうちに鍛えられているような取り組みが望ましいと言えます。

動くことから始めよう

動物の意味

私たち人間は疑うことなく動物の一種です。動物とは文字通り“動く物”と書きます。アメリカの生理学者カルポビッチは「我動くゆえに我あり」という格言を残しています。動くこと、特に歩くことは動物の生命維持の根幹です。Studenskiらの報告(JAMA,2011)によると歩行の速度と平均余命は強く関連することがわかっています。産業アスリートとして、日常業務の中や通勤の歩行速度を少しだけ速くする意識が健康寿命を延伸させるかもしれません。企業としては、安全を確保したうえで、速歩を推奨するなどの取り組みが、従業員の健康増進と共に生産性の向上のために有効な施策となるかもしれません。我々の研究室としてこの実証試験を試みたいと考えています。パフォーマンスは体力と技術の積分値にモチベーションを掛けた値で決まります。モチベーションを高く保ち、産業アスリートを目指しましょう。