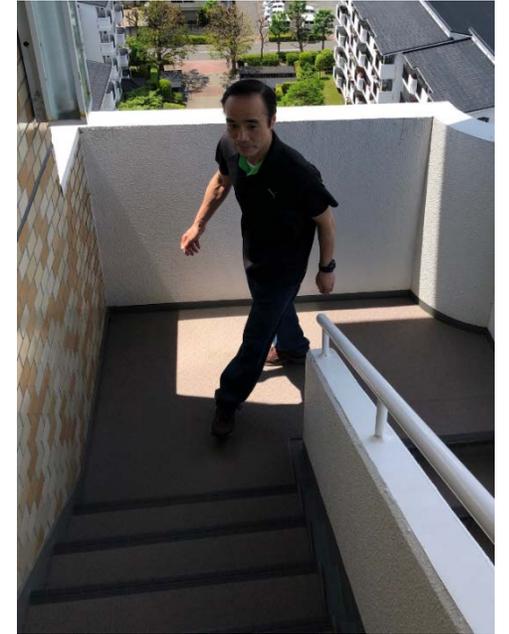


# 長期化する在宅生活で健やかに暮らす実践メッセージ（緒方裕光）

## 運動習慣のある人の過ごし方は？

疫学・生物統計学研究室教授の緒方です。大学・大学院で、疫学、生物統計学、保健統計学、公衆衛生学などに関連した授業や演習を担当しています。

現在の外出制限の下では、すべての人が普段の生活習慣（行動パターン）の変更を余儀なくされています。特に運動習慣のある人にとっては、その運動ができないという状況は、身体的な問題だけでなく、大きな心理的ストレスになるのではないのでしょうか。



私は、普段の休日にはシニア（年齢制限の下限あり）のサッカーリーグでプレーしています。しかし、今回の感染症対策により2か月以上すべての公式戦も練習も中断しています。運動習慣のある中高年者が、今、特に「運動」に関して気にしていることは、今後スポーツ活動が再開されたときに体がもとのように動くかどうかです。皆さんそれぞれ工夫して室内でストレッチや筋トレなどを行っているようです。では、自分はどのようにしているか？といえば、特別なことではなく、本来の日常の習慣的行動の中の「身体活動部分」を少し多くすることを心がけています。

# 長期化する在宅生活で健やかに暮らす実践メッセージ（緒方裕光）



## 外出制限中の運動不足解消

私は、もともと階段をよく使うのですが、幸いにも（？）我が家は14階建ての13階にあります。いつもは、さすがに13階の上り下りにはエレベータを使うのですが、今は、階段を使うことにしています。しかも時々「無駄に」2～3往復ぐらいしています。13階まで歩く人はきわめて稀で、これまで誰にも遭遇したことはありません。

もう1つ、普段の習慣より少し多めにしていることがあります。昔から駅などへの移動には自転車を使っており、今は「蜜」にならないように気をつけながら遠回りをして移動しています。

ちなみに、厚労省が発表している「健康づくりのための身体活動基準2013」では、18～64歳の身体活動（生活活動+運動）の目標として、「強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週行う」こととされています。メッツは身体活動の強度を表し、例えば普通歩行は3メッツ、サッカーは7メッツなどとなっています。3メッツの身体活動を1時間行えば3メッツ・時という身体活動の量になります。



休日の自宅近くで

# 長期化する在宅生活で健やかに暮らす実践メッセージ（緒方裕光）

## 今だからこそできること

普段の自分の日常生活では、計算上は前述の身体活動の目標を満たしているはずですが、今回の外出制限期間中に身体活動量が減ることは確実です。しかし、その減少分を別の方法で完全に補うことはそもそも無理な話です。したがって、あまり難しいことを考えずに、通常の行動の中で体を動かす部分を少し強化するくらいが気楽でいいのではないのでしょうか。

しかし、よく考えてみると「体を動かすこと」は、特別に「外出制限期間中だからこそできること」というわけではありません。いつでも心掛けるべきことですね。

もちろん「今だからこそできること」もいくつかやっています。例えば、家庭内コミュニケーションの強化、大量の本や書類の整理、菓子作り・・・など（写真参照）ですが、これらはあまり皆さんの役に立つ情報にはならないのでここでは省きます。

