

**皆**さん初めまして、私、天造豊彦（てんぞう とよひこ）と申します。縁あって協会けんぽ様メルマガで、今月号から8回シリーズで「健康づくり」について寄稿させていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

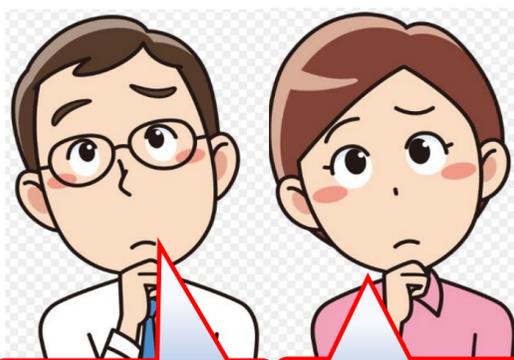
**高**校時代からトレーニング歴約50年で得られた知見と経験（失敗も数多いですが）を基に、できれば、何か一つでも「**私の健康づくり、コレからやってみようか！？**」と感じて頂き、日常の実践に繋がっていただけると嬉しい限りです。（現在67歳ですが、マラソンを年6回ほど走破し続けています<ウルトラ24回とフル79回完走中>。）



**今**日は第1回ということで・・・、先ず、皆さんに質問です。

「<健康>って**四文字熟語の略**ですが、さて、その四文字熟語とは何でしょう？」もしかすると分かり切った質問かもしれませんが、結構キョトンとなるケースも多いです。結論、「**健体・康心**」の略です。「**体を健やかにし、心を康らかにすること**」。これが健康です。身体と心のバランスが大切なのは至極当然です。よく「心身ともに・・・」と表現しますが、私は文字通り「**身心**」、身体を健やかにすることを先に考えるべきではないかと思えます。それは「行動すれば、必ず結果に繋がる」からです。今回から数回は「身体を健やかにする方法論」を「出来るだけ**お金と・時間をかけない**でも出来る」視点からお話ししたいと思います。

**健**康に関する話題・情報は事欠きません。いろんな視点からの情報はSNS含めて溢れかえっています。やる気さえあれば、健康になるための方法は何時でも入手して、実行もできるはずですが、ただ今一つ行動に移せられない、続かない、という方も多いかと思えます。結局「何のため？」「何を目指す？」「その先の自分はどの様になっている？」がはっきりしていないと自ら動きにくいものです（**なので心は難しい**）。



**た**だ方法としての第一歩は、「**健康診断の結果**を知り、確認し」そして結果が好ましくない場合は「**特定保健指導**」を受け、保健師や管理栄養士と相談して「**対策を立てて実行する**」ことに尽きます。決して「特定保健指導」に背を向けないで、現実を受け入れてほしいです。必ず良いアドバイスを頂けるはずですが、現在、健診で多く問題になるのは「**メタボリックシンドローム（以下メタボ）**」です。

その原因は**内臓脂肪の蓄積**です。ここ数十年で急増し、**高知県**はその比率が全国**トップクラス**です（男性の血糖リスク全国1位、壮年期死亡率は全国平均の1.2倍とされています。協会けんぽデータより）。対象者には**食事療法**に加えて「**運動療法**」が推奨されます。しかし、このスタートが肝心です。

**何**故メタボが増えてきたのでしょうか？その原因は数学的に結構簡単です。「**摂取カロリー > 消費カロリー**」が長期に亘ると誰もがメタボになります。

摂取カロリー量は、実は戦後昭和30年前後と現在を比べても、あまり大きくは変わっていません（約2000kcal）。一方消費カロリーは**激減**しています。その理由は単純明快です。「**歩数大幅減**=車社会・エレベーター等普及」「**便利に慣らされた生活で動かなくなった**=家電、PC・スマホ等は普通の生活」ことが大きな原因になっていることを認めなければいけません。

一方、「運動療法」と示唆されて、「**さあ明日から走ろう!**」「**早速GYMに入会だ!**」と張り切っても、それまでの「便利に慣らされた生活」から一変するのはなかなか難しいです（**改めて心は難しい**）。

そこで根本対策の第一歩で要なのが「**NEAT**」（ニート）です。これはNon Exercise Activity Thermogenesis（非運動性熱産生）の略です。

### 【NEATを増やす日常活動】

<input type="checkbox"/>	通勤はバスや電車の一駅分を歩く
<input type="checkbox"/>	駅や歩道橋など、積極的に階段を使う
<input type="checkbox"/>	職場でもエレベーターは使わず、階段を使う
<input type="checkbox"/>	仕事でもプライベートでも、用事があれば自分から出向く
<input type="checkbox"/>	トイレは、階段を使ってほかのフロアへ行く
<input type="checkbox"/>	昼食は、少し遠くの店へ行く
<input type="checkbox"/>	職場でのコピー取りやファックスは、自分で行う
<input type="checkbox"/>	職場でスタッフを呼ぶより、自分から行って話す
<input type="checkbox"/>	自宅ではお茶入れ、食器下げ等々なんでも自分で動く
<input type="checkbox"/>	休日は家の掃除をする
<input type="checkbox"/>	掃除には電気掃除機を使わずホウキで。床拭きは雑巾がけをする
<input type="checkbox"/>	電気製品のスイッチ操作に、リモコンは使わない
<input type="checkbox"/>	電気製品のコードの差し込みや引き抜きをこまめに行う
<input type="checkbox"/>	ペットと散歩する。子供・お孫さんと外で遊ぶ 等々



日常生活とは別に「特別に運動」しようとする前に、**日常生活の中で**身体の動きを多くして**消費カロリー**を今より**増やして**、**摂取カロリーより多く**すること。そうした動きから、足腰を使い、背中を伸ばし、手足を惜しまず使って、筋力も付けていくことが大切になります。

**例**えばある美容研究家のK先生。**御年90歳超え**ですが、家での調理の際、毎日使う食器類はわざわざ**背伸び**しないと届かない場所に收容されています。そうすることで毎日、①**爪先立ち**になり**脹脛**を使う。②背中を伸ばして**背筋を伸ばし正しい姿勢**を作れる。また、上下だけでなく、③**台所を広く使う食器食材配置にして歩けられる環境**にする、工夫をされており、現在も美容研究家として若い生徒さんと学び、交流されています。これはほんの一例です。

皆さんが**即実行できる**ことから始めていくのが、まず第一歩かと思  
います（上表や図もヒントになると思います）。

今後、「**運動**」についてもお話ししていきますが、先ずは大本の基  
本である「**NEAT = 日常生活の中で消費カロリーを増大させる**」事  
を「出来る事から、少しずつからが良い」ので早速、取り組んでは  
如何でしょうか？**お金も・時間もかけず**に、今から取り組  
むことができます。

国家資格キャリアコンサルタント  
健康経営エキスパートアドバイザー  
上級中高老年期運動指導士  
MRKK 天造豊彦