【研究報告(令和2年度)】

チーム③ 中高年期の社会活動支援・活力ある高齢者の研究チーム(③-1) ヘルスツーリズム参加者の1年後報告

上原吉就 1,2,*)、高江理恵 2,3)、古瀬裕次郎 1,2)、山本泰暉 1,2)、道下竜馬 1,2)

- 1) 福岡大学 スポーツ科学部、2) 福岡大学 基盤研究機関 身体活動研究所
 - 3) 福岡大学大学院 スポーツ健康科学研究科、*) チーム責任者

要 旨

健康づくりのための運動の重要性、有効性は、近年の健康志向の高まりからも広く認識されている。しかしながら、「どのような」運動様式で行うべきか普及しているとは言い難い。我々が提唱しているヘルスツーリズム (HT) プログラムは、科学的根拠に基づいた運動と管理された食事を提供し、短期合宿を介して参加者にその知識とノウハウを教示し、自己管理期間を設けて行動変容を促す、参加者の立場に立ったプログラムである。本報告では、昨年に引き続き HT プログラムの成果を報告する。

1. 緒 言

2020 年度は新型コロナウィルス (COVID-19) の大流行により、2021 年 2 月現在においても福岡県を含む 9 都道府県に新型コロナウィルス感染症緊急事態宣言が発令されている。世界に目を向ければロックダウン (都市封鎖) の措置を講じている国も未だ多く存在している。そのため、現在でも世界中で、外出に対して大きな制限が課されており、屋外を出歩くことでさえも困難な状況にある。このような状況の中で、運動不足による体力や筋力の低下を実感したヒトも多いのではないだろうか。運動が健康の維持、増進に有益であることは周知の事実であるが、外出することができないため、十分な運動空間を確保することができず、自主的に運動に取り組むことができなくなったヒトも多いだろう。

我々は、老若男女が無理なく行える運動強度 (乳酸閾値強度)をニコニコペースと称し、そ の効果について約半世紀にわたり検証を行って いる。昨年に引き続き取り組んでいる宿泊型短 期減量プログラム(ヘルスツーリズム:HT)は、 ニコニコペースの運動強度であり、老若男女が 実施できるスロージョギング® (SJ) と食事管理を行うことで短期間の減量のみならず、その後の生活習慣の是正にも改善を促すプログラムである。昨年度の課題は、市民に本プログラムを実践してもらうためにも、短期プログラム終了後も自主的に実践できるように、市内の近隣の施設を利用し、参加者を増やすこと、また、短期減量プログラム後のフォローアップを行い、長期間の効果検証を行うことであった。

しかしながら、前述したように、新型コロナウィルスの世界的流行により、2020年度に新しく予定していた短期合宿はすべて中止となったため、新たな参加者を募集してHTを開催することは不可能であった。本報告ではこのような状況の中でも、感染対策を十二分に講じたうえで2019年度に開催したHTの参加者の1年後簡易測定を実施した。その結果を報告する。

2. 方 法

1) 対象者: 2019 年度に HT プログラムに参加 した福岡市民 4名 (男性 2名、女性 2名) であった。

2) 測定内容:

期日: 2021年10月17日—18日

場所: 福岡大学基盤研究機関身体活動研究所

項目: 生体電気インピーダンス法による体脂肪

率測定、身長・体重計測

※ 運動負荷試験による有酸素能測定や水中体 重秤量法による身体密度測定など、新型コ ロナウィルス感染のリスクが高い測定項目 は実施していない。

3. 研究結果

1年後測定に参加した者(4名)の体重、体脂肪率の変化を図1-5に記した。

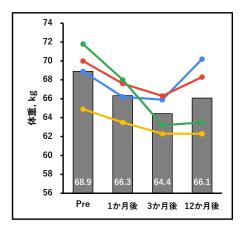


図1 体重の変化(赤と緑は女性、棒グラフは 平均値)

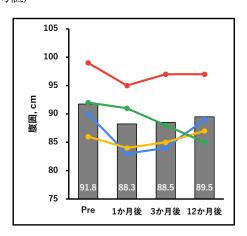


図 2 腹囲の変化(赤と緑は女性、棒グラフは 平均値)

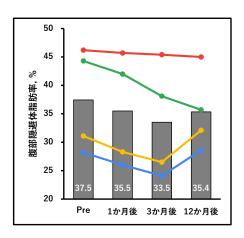


図3 体幹部脂肪率の変化(赤と緑は女性、棒グラフは平均値)

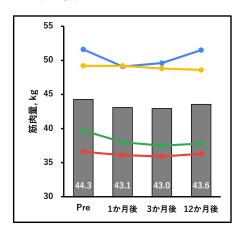


図 4 筋肉量の変化(赤と緑は女性、棒グラフは平均値)

12 か月 (1年)後の体脂肪率においては、4 人の平均値が微増したが、筋肉量は横ばい、体 重と腹囲は若干減少した。中でも、女性の参加 者1名は筋肉量を維持した状態で体重、腹囲お よび体脂肪率を減少させている(図中緑色)。

4. 考 察

HTで取り入れたスロージョギングは、ロックダウン下でも自宅で実施可能な運動方法の一つである。1年後測定では、3名の参加者における体重、腹囲、および体脂肪率は横ばいか微増に転じている。横ばいを維持していると考えられば、HT参加者の半数(2/4名)の体重、体脂肪率はコロナ禍によって参加前の状態まで戻ってしまっている。ここまで順調に減少傾向にあっただけに、コロナ禍による身体活動制限の影

響は極めて大きいものと推察される。その一方で、1名(女性)の参加者はコロナ禍にかかわらずその値を減少させ続けており、その一方で筋肉量を維持していた。当人の報告によると、コロナ禍においてもスロージョギング®を継続して実施していたということであった。HTで使用した運動方法であるスロージョギング®は工夫すれば室内でも実施可能な運動であることから、コロナ禍においても身体活動制限に打ち勝つツールの一つであるのかもしれない。

本年度はヒトを対象とした研究を実施すること自体が非常に困難な状況であった。そのなかで、本プログラムの結果は少数であるが、コロナ禍における身体活動制限が身体に及ぼす悪影響と、スロージョギング®を室内においても実施することで健康度を改善できることを示したかもしれない。

5. 結 論

HTプログラム1年後において、2名はコロナ 禍の身体活動制限による体重増加が確認され、1名は維持、1名はスロージョギング®の積極的 な実施により、コロナ禍においても体重を減少させていた。本HTプログラムは、コロナ禍における身体活動量の減少を予防改善する方法の一つになりうるかもしれない。