

みんなの健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.16 運動を習慣にするコツ

「好き」をキーワードにしよう

健康を維持するためには、運動の継続は大切であると誰もが認識しています。しかし、時間に余裕がない、一人ではやりにくい、面倒であるなどの理由から、習慣化しないという人も多いのではないのでしょうか。今回は、コロナ禍で運動不足になりがちな生活を見直そうという方に運動の習慣化のコツを少し違った視点も踏まえて紹介します。

厚生労働省の「健康日本21(第二次)」では、「1回30分以上の運動を週2回以上実施、1年以上継続している者」のことを、運動を習慣としている人の定義としています。運動を習慣としている人の割合の目標値は、65歳以上の男性は58%、女性は48%としています。厚生労働省「平成29年 国民健康・栄養調査結果の概要」では、65歳以上の男性は46%、女性は39%に留まっており、男女ともに目標値を大幅に下回っています。運動を習慣化したくても実際行動に移せないのは何か阻害している要因があるからといわれています。

運動を習慣化するために次の4つの要因について考えてみましょう。

【①身体的要因】

運動が可能な
身体状況や体力

【②環境的要因】

時間、施設設備、
費用、指導者

【③社会的要因】

周囲の理解、
運動集団への所属

【④心理的要因】

運動効果に対する理解、目的意識、
運動自体の楽しみ、運動志向性、運動有能感

※中村恭子他「健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討—ジョギングとエアロビックダンスの比較—」順天堂大学スポーツ健康科学研究第8号,1~13(2004)より

4つの要因の中で、自分自身の意志で対処できそうなものは、心理的要因です。運動に積極的に取り組めるように「好き」になることが重要なので、初めから苦手なことを避けるのがコツ

です。例えば、歩くことよりも踊ることが好きな人は踊りましょう。走ることよりも球技が好きならば球技に取り組み、水泳が得意ならば泳ぎましょう。

他にも、ショッピングが好きな人はショッピングをしながら街を楽しく歩かことができますし、ペットが好きな人はペットと一緒に散歩を楽しみましょう。



草花が好きな人はガーデニングを通じて、きれい好きな人であれば掃除をして体を動かしましょう。運動のきっかけとなる「好き」を探して、明日から始めてみてください。

コミュニティに参加しよう

運動を習慣化させるための研究では、以下のことも継続して運動を行うためには効果的な要素であるとされています。

- ①仲間がいる
- ②自分なりの目標を持つ
- ③自らを意識づける
- ④参加する場所や指導者がいる
- ⑤成果が見える



※石野レイ子他「成人の運動習慣を継続するための支援に関する実証的研究」より

この研究では、3ヵ月ごとに72人に運動トレーニングを行い、その結果、1年後に参加者が自ら運動を継続していたのは約8割と示されました。その理由の多くは、「一人ではできないが、参加者と一緒だと楽しめると感じた」という意見でした。

このように、運動に関する地域コミュニティやスポーツ組織に参加することで仲間ができて、交流を深めることで、励まし合い、誘い合いながら活動することが習慣化へつながります。

さらに、スポーツ組織に参加して仲間と一緒に運動する人は、単独で行うよりも要介護リスクが低く、身体的・精神的疾患のリスクが低くなることもわかってきました。グループで運動することが、身体的機能の向上、社会とのつながり、活動的な気持ちや楽しみとなり、運動の習慣化につながることも健康長寿にも寄与することになります。