

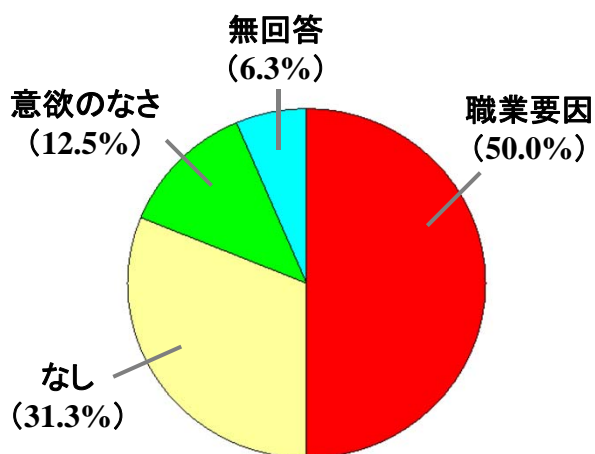
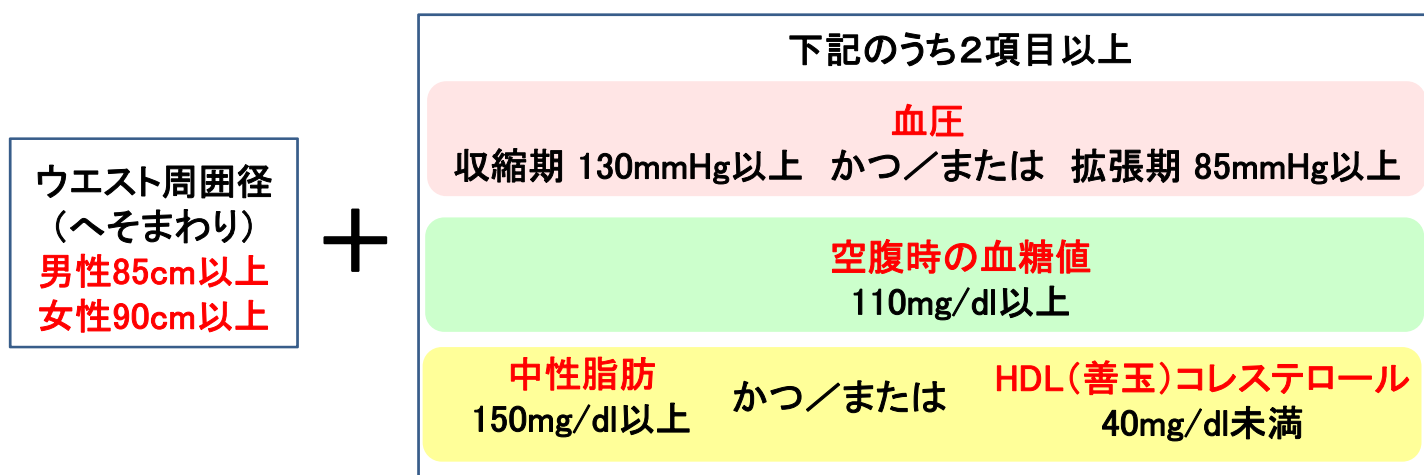
「仕事が忙しくて時間がない」、「運動を続ける自信がない」などのお悩みを持つメタボリックシンドロームの勤労者・事業者の皆様へ

職場内に運動する環境を整えてみませんか？

◎メタボリックシンドロームとは

- ・心血管疾患や2型糖尿病の発症率が高くなる病態です。
- ・メタボリックシンドロームの放置は、休職率や医療費負担の増加に繋がり、企業としても見過ごせない問題です。

＜メタボリックシンドロームの診断基準＞



第1位 「仕事が忙しくて時間がない」などの職業要因

第2位 「運動を続ける自信がない」などの意欲のなさ

メタボリックシンドロームの勤労者における運動継続を妨げる原因
(鈴木恵子, 佐藤友則他:日職災医誌, 60:6-10, 2012)



運動継続は勤労者本人だけでは解決できない問題であり、企業が職場に運動する環境を整えることが必要と考えられます。

我々の研究概要

メタボリックシンドロームの勤労者を対象に、職場に運動する場と時間を確保し、運動指導を行った場合(職域サポート型運動指導)と通常指導とで効果を比較しました。

＜職域サポート型運動指導の特長＞

①企業の協力を得て、職場内に運動する場所を設置し運動に参加しやすい環境づくりをしました。

企業に対し、勤労者の健康を守ることが休業率の低下、生産性の向上につながることへの理解を促し、運動に参加しやすくしました。

②運動指導を行うスタッフ(理学療法士)が、運動遂行上のアドバイスをしました。

レジスタンストレーニングと有酸素運動を週3回、6ヶ月間実施しました。



◎レジスタンストレーニング

・筋力維持・強化を目的に、自分の体重を負荷とした運動を20分おこないました。

◎有酸素運動(自転車エルゴメータ)

・脂肪の燃焼に有効な有酸素運動を20分から30分おこないました。

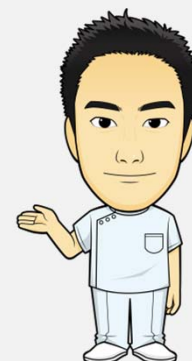
・運動の強さは「ややきつい」と感じる程度にしました。



③運動の継続につながる心理社会的アプローチをしました。

◎運動を続けさせる工夫

- ・一人ではなく集団でおこなうことで、仲間意識を高めました。
- ・運動の継続等に対し、ほめることに主眼を置き、意欲を高めました。
- ・毎回、運動前後に体調、体重、血圧、脈拍、運動内容を記録してもらい、自分のからだの状況や気持ちの状態を確認するようにしました。

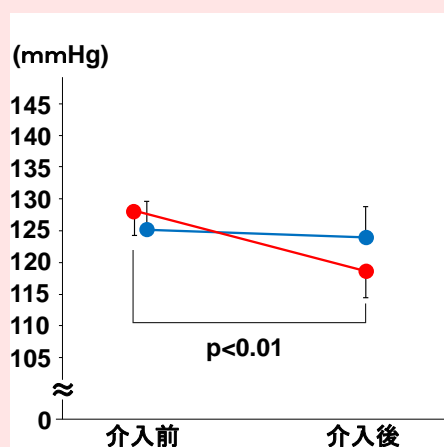


※研究期間を通して、保健師(または管理栄養士)と理学療法士による口頭での生活指導を2ヶ月ごとにおこないました。

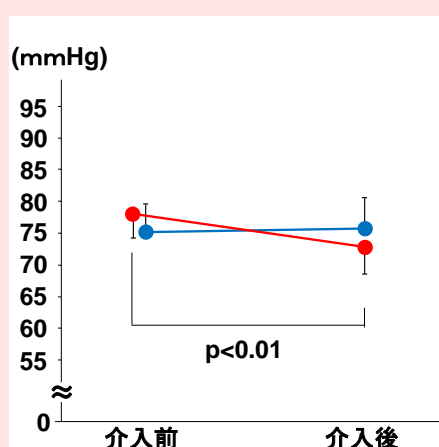
<結果のまとめ> 6ヶ月間の介入前後比較

- 職域サポート型運動指導あり
- 職域サポート型運動指導なし

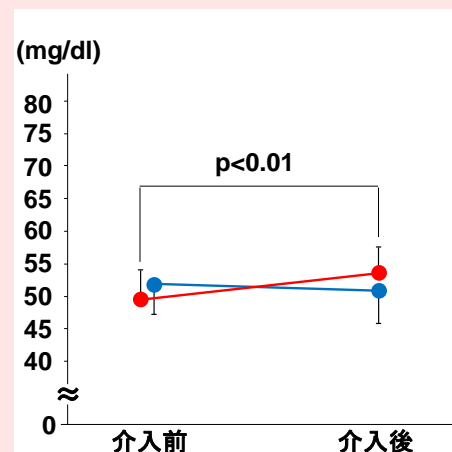
収縮期血圧



拡張期血圧



HDLコレステロール
(善玉コレステロール)

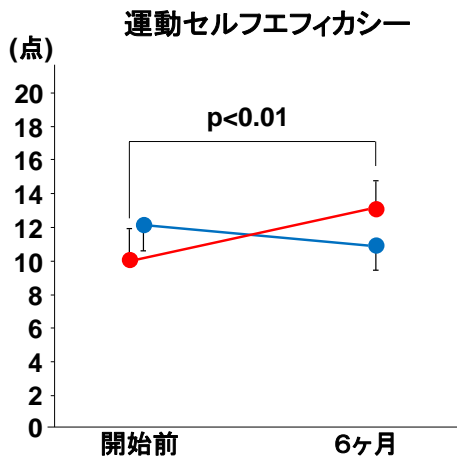


職域サポート型運動指導の実施により、体重が平均2.6kg、腹囲が3.5cm減少しました。また、血圧を下げ、HDL(善玉)コレステロールが増加しました。

- 職域サポート型運動指導あり
- 職域サポート型運動指導なし

◎運動セルフエフィカシーとは

- ・運動を行うことへの「自信」のことをいい、日本語では自己効力感と呼ばれます。
- ・これらが高いと運動継続力が高まります。



今回の研究では、開始前と比べて6ヶ月後に運動セルフエフィカシーが向上することが示されました。

◎職域サポート型運動指導を受けると、**体重、腹囲、血圧、脂質代謝が改善し、運動継続へ意欲が高くなる**ことがわかりました。

<減量に成功した勤労者の事例>

58歳 女性

	開始前	6ヶ月
体重	70.1kg	64.7kg
腹囲	92.4cm	88cm
収縮期血圧	112mmHg	115mmHg
拡張期血圧	73mmHg	65mmHg
中性脂肪	166mg/dl	116mg/dl
HDLコレステロール	36mg/dl	42mg/dl

ご本人のコメント

・毎年、体重が増えていたので気になっていましたが、どんな運動をしていいかわからずにいました。

職域サポート型運動指導をする中で運動の楽しさ、爽快感を体験し、運動にはまりました。 これからも運動を続けようと思います。



34歳 男性

	開始前	6ヶ月
体重	78.5kg	76.0kg
腹囲	92cm	88cm
収縮期血圧	136mmHg	127mmHg
拡張期血圧	78mmHg	80mmHg
中性脂肪	184mg/dl	115mg/dl
HDLコレステロール	41mg/dl	46mg/dl

ご本人のコメント

・健康診断でメタボと言われたので痩せなくてはと思っていましたが、仕事が忙しく、減量の取り組みができませんでした。

職場で運動できて気軽に楽しく取り組みました。



職場に運動の場を設けて、適切な運動指導を受けることで、メタボリックシンドロームの勤労者の健康増進が期待できます！