



疾病予防? 体力向上? パッション?



のぶはる
鈴木伸治

常葉大学浜松キャンパス
保健医療学部理学療法学科教授

皆さん今日は。また退屈なお話をいたしますが、お茶などをお供に少々お付き合い下されば幸いです。

私は理学療法士や作業療法士を養成する大学で教えています。その関係から、私の卒研ゼミのテーマの一つが「身体活動」です。身体活動を量で表す方法は様々で、簡単なものでは質問紙を用いた自己申告によるものや、万歩計で測定する歩数といった数値などが用いられます。身体活動量の最も精度の高い測定法は二重標識水分析法と呼ばれるもので、これを基準値に様々な身体活動量計が開発されています。24時間装着可能で睡眠中も記録できる、ハイスペックなウェアラブル身体活動量計もたくさん市販されるようになりました。私も自分の身体に5種類の身体活動量計を装着しています。ゼミの学生にも装着してもらおうと学生自身の身体活動量が記録できるので、病院実習の場で装着が許可された場合は、実習時の身体活動量と大学で座学をしている時の身体活動量が数値で比較できて、なかなか面白いものです。

当然と言ってもはありますが、身体活動量計を5個装着しても5個のデータが揃う日もあれば揃わない日もあり、データをそのまま鵜呑みにはできませんので、身体活動のメモを取ることも必要かもしれません。しかし、膨大なウェアラブルの身体活動量計が普及していくことで、これまで大規模調査に用いられてきた質問紙に取って代わり、二重標識水の精度は期待できないにしても、人類の身体活動に関する理解は飛躍的に進むに違いありません。

私は車で通勤しているのですが、毎朝車内でスマホからBBC(英国放送協会)ラジオ国際放送を聴いています。昨年暮れ頃の放送で、スピーカーから「Sitting is a new smoking. (座り続けることは新たな喫煙だ)」と聞こえてきました。実は、座り続けるような「安静行動」に対しては、少し前から世界保健機構(WHO)が警鐘を鳴らしていましたので、私は愛知県心身障害者コロニー発達障害研究所(以下、研究所)に勤めていた時分から、デスクワークは立位で行っていたものです。研究所にいた最後の3年間は、重症心身障害児者施設こぼと学園(以下、こぼと学園)で診療にも従事しながら、この連載でもお馴染みの寺田恭子先生や里中綾子先生と「車いすダンスの身体への影響」について研究しました。

こぼと学園の利用者は皆、かなりお年を召していますが、健康状態は概ね良好で、メタボリックシンドロームの方は皆無です。重症心身障害児者施設に入所している方たちの

生活習慣病に関する調査は少ないのですが、高血圧症、高脂血症、及び糖尿病は極めて少ないという報告があります¹⁾。こぼと学園に入所している利用者のほとんどは自分で身体を思うように動かすことができないので、50年以上も極端な安静状態に置かれていると言って過言ではありません。にもかかわらず、ほとんどの方が生活習慣病にもならず、健康診断の検査結果も良好なのは本当に驚きです。

ということは、「座り続けることは新たな喫煙だ」ということも、「おいおい待てよ、本当か?」ということになりますか? そういえば、今朝のBBC放送では「朝食を摂るべきか、摂らなくても良いのか」について議論していました。私個人としては朝食を摂る派なので、当然朝食を摂るべきものだと考えていたのですが、そう単純なものでもなさそうでした。今朝の結論はとりあえず、「過食を慎み、栄養の偏った食事をしない」というところに落ち着きましたが、これってなにも新しいことではありませんよね。

それでは、「なぜ人は身体を動かさなければならないのか、いや動かすものなのか?」。29年前になりますが、私は旭川養護学校の相撲大会で、脳性麻痺で歩けない子供たちが膝立ちで唇を紫色に染めながら真剣に相撲をとっている姿を目の当たりにし、衝撃を受けました。また、子供たちが転んでも立ち上がれないのに、雪山からソリで滑り降りる途中、ひっくり返ったのに泣くどころか喜んで歓声を上げたのです。

年月が過ぎ去り、まるで浦島太郎のように私の頭は真っ白になりました。目の前に、こぼと学園の利用者が車いすダンスをしています。皆さん「楽しい!」と言います。寺田先生に教えてもらいながら、新しい振付動作を開発し、新しい自分を発見した方もいます。この方々は、健康のために必要だから身体を動かしているわけではありません。そうです、「カラダは動きたいんだ!」。パッションが、人をして運動させるのです。おそらく心理的な効果もあるでしょう。

皆さんも、疾病予防が体力向上がはたして、今日も元気にダンスをエンジョイしてください! そして、過食にはくれぐれもご注意を!(老齢心)