

運動の「なぜ？」を解き明かします

～「できればやりたくないこと」編～

健診結果を見ながら「〇〇の結果を改善するために、油ものを減らしましょう」と医師からのアドバイス。

先延ばしにしてきた問題点を改めようと決意して行動を開始。食行動の改善は成功するか否かの難点も多くありますが、比較的受け入れて実行し易いようです。ところが運動は、「やります」と簡単に返答し難い行動のようです。周囲からの勧めにも、「膝が痛い・時間がない・仕事で疲れている・畑で動いている」など様々な否定的な反応が多く、「できればやりたくないこと」だと伺い知ることがしばしば。

健康づくりの概念に「どんなに健康に良いとされる食べ物や、行動でも、本人が好きでなければ取り入れるべきではない」という考え方があります。健康の一要素に「心」があることは言うまでもありませんが、心の赴くままに生活し、「たまたま油っぽい食材が好きだった」「たまたま運動が嫌いだった」と、明らかに健康を害すると予想できる行動を、変えないままにしても良いのでしょうか？

今回は、「できればやりたくないこと」を解決するヒントを、乗り越え方の例を示しながら紹介します。

例)「骨粗鬆症の改善のために運動しましょう」と言われた時の乗り越え方

※表1の情報を病院のスタッフに解説をうけながら

◆表1の数の比較で読みとれること

カルシウムの摂取量が少ない日本人の男女の方が、骨折者数が少なく、体格の小さい日本人の大腿四頭筋の筋力が高い。

◆表1の背景として考えられること

生活習慣の差が影響していることが考えられる。

◆骨について知ったこと

カルシウムは重力負荷や、筋肉を伸縮することで骨内に定着する。即ち、身体をよく使う暮らしをすることが重要。

◆筋肉について知ったこと

大腿四頭筋が発達していることは身体活動の高さとほぼ相関する。当時の暮らしの中にあつた正座からの立ち上がりや布団の上げ下ろし動作は、イスからの着立やベッドメイキングよりも大腿筋への負荷・負荷時間共に大きく、その発達を促す。

◆気づいたこと

トレーニングとして意識することのない日常動作が、骨折しづらい高い体力を支えていた。しかし、現代生活は西洋化されており、よく動き、よく働く(活動量の多い)日本人の姿は変容し、高齢者の転倒骨折問題などが取り沙汰されている。和の生活様式を取り戻すことは難しいので、トレーニングという形で活動量を増やし、骨折の危険性を低くするしかない。

◆行動すること

運動の経験が全くないので、専門家に相談しながら自宅でできる体操を覚えて実行する。

表1 日米のカルシウム摂取量と骨折率の比較(1988年)

	日本	アメリカ
1日のカルシウム摂取量	573mg	738mg
対10万人の骨折者数 男	61人	169人
対10万人の骨折者数 女	180人	382人
大腿四頭筋(腿前)筋力	3.89kg	3.05kg

★ 健康行動は正しく知ることから始まります ★

◎「できればやりたくないこと」は、誰かが「とにかく身体に必要だから必要なんだよ」と強く説いても始まることは難しいとされています。ところが「正しく知ること(認知する)」で本人が納得すると、驚くほど簡単に「行動」に変えていくことが出来るのです。それは、健康(保健)行動の公式「認知」→「行動」としても表されており、生活習慣を変えていくには必要不可欠な作業として活用されています。

今現在、生活習慣を変える必要があると思いつつも、行動になかなか移せずに困っている方には、正しい知識を得る機会と出会えていないかもしれません。運動をはじめとする健康行動に「できればやりたくないこと」と抵抗を感じる時には「正しく知る」機会をぜひ探してみてください。そこにはきっとあなたの行動をはじめさせてくれる鍵があるはずです。たくさんの情報の中から正しい答えを探すのも一つの方法ですが、専門家を上手に使う賢い手段もお勧めです。

■次号は「どうやったら効果が出るかわからないこと」編を掲載します
健康運動指導士 小幡 美和