

パネルディスカッション

リゾートで始める健康づくり

最新ケーススタディから考える信州白樺リゾートで展開する健康支援

自立して日常生活を送れる健康寿命の延伸は、豊かな老後を過ごすためだけでなく、将来的な国民医療費の抑制のためにも必要な取り組みだ。4月、都内で開催した「日経健康セミナー21『健康経営』時代における従業員の“ころ”と“からだ”の健康支援」（主催＝日本経済新聞社）では、松本大学と池の平ホテル&リゾートが長野県の白樺湖畔で展開している健康支援サービスに注目。企業による従業員の健康づくりを後押しする取り組みとして、具体的な内容を紹介した。



松本大学副学長 等々力 賢治氏

少子高齢化が進む日本では、総人口が減少する一方、65歳以上の高齢者は増え続け、2055年には人口の5人に2人が65歳以上になる見込みです。

働き盛りの健康増進 企業の関与が焦点に

日本は、平均寿命でみると世界有数の長寿国ですが、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。増え続ける国民医療費を抑えるには、健康寿命を延ばすことが重要です。

を始めます。自立して日常生活を送ることができなくなると、運動習慣のない人は75歳前後の年齢に、日常的に適切な運動をしている人は90歳前後になるという研究結果があります。つまり、毎日の生活に運動を取り入れることで、中年になってからも体力を

維持し、健康寿命を延ばせる可能性があるのです。これまで運動による健康づくりは、高齢者を対象にしたものが中心でしたが、働き盛りの健康増進も高まり、さらにストレスによる不調を予防する効果も期待できるのです。

また、自然の中で行うグリーンエクササイズも有効です。米国の研究では、心地よい景色の中で運動すると、そうでない場合に比べ血圧が顕著に低下することが示されています。

基調講演

ストレス社会における健康経営と健康づくりの必要性

健康のために「食事栄養」「運動」「休養」として「こころ」という4つの要素をバランスよく保つ必要があります。その中でも、特に運動習慣の有無が健康寿命に影響することが分かっています。

業価値の向上も期待できます。そのためにも、従業員にいかにも運動習慣をつけさせるかがポイントになるでしょう。

より効果的な健康づくりの研究も進んでいます。私たちの提唱する「ワークフィットネス」は、運動実践者のグループに運動量を計測す

る活動量を配布し、得られたデータを仲間と共有することでコミュニケーションを活性化します。すると怒りや無気力感などが減り、活気や気分が改善し、活気や活力が増すという結果が得られました。つまり、運動効果や継続性も高まり、さらにストレスによる不調を予防する効果も期待できるのです。



宮嶋 松本大学と池の平ホテル&リゾートが提供している健康支援とは、どのようなものなのでしょうか。

根本氏 高原リゾートを展開する当社も健康という最高の幸せをお客様に提供したい。そうした思いから最先端の体力測定装置やトレーニングマシンを備えた施設づくり、リゾートの環境を生かして、楽しく無理なく続けられる運動法を提案しています。

支障サービスの有効利用を 効果的な運動を正しく実践



呼吸ガス分析装置による持久性体力測定の様子

- パネリスト
- 松本大学副学長 等々力 賢治氏
  - 松本大学大学院健康科学研究科(兼務)人間健康学部スポーツ健康学科長 根本 賢一氏
  - 池の平ホテル&リゾート代表取締役社長 矢島 義廣氏
  - 池の平ホテル&リゾート健康運動指導士 小澤 ひかる氏
  - コーディネーター 宮嶋 泰子氏
  - テレビ朝日スポーツコメンテーター

松本大学には企画の監修を受けているほか、厚生労働省が認定する「健康運動指導士」の資格を持つ人材を採用し、科学的根拠に基づいた効果的で正しい運動法を指導できるようにしています。

装置を使って安全かつ効果的な運動強度を算出し、生活習慣病予防や体力強化などお客様の目的に合わせた運動法をマンツーマンで指導します。白樺湖畔をウォーキングするなど、実践を通じて正しいフォームや歩幅を身に付けることが可能です。帰宅後は日常的に活動量計を携帯することで、運動強度を確認しながら理想的なトレーニングメニューを作成することが大切です。

アンケート調査などによる一般的な運動習慣のある人は少なく、特に30〜40代の働き盛り世代は3割にも達していません。健康づくりに関心はあっても、どんな運動を、どれくらいの強度で実践すればいいのかわからない人が多いのではないのでしょうか。運動のきっかけがつかない人をどう支援

矢島氏 健康づくりのためには、少しでもいいわけではありませぬ。近年の研究では、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「インターバル歩」の有効性が分かっています。筋力や持久力の向上だけでなく、血圧や血糖値の低下も確認されています。自己流の運動は効果が見込めないばかりか、けがなどにつながる恐れもありません。きちんと体力を測定し、その人に合ったトレーニング

宮嶋氏 健康づくりを本人任せにするのではなく、企業も関与していくべき時代に入ってきたと感じます。健康いきいき診断プログラムには、企業向けのコースもあると聞きました。

宮嶋氏 数年前からメンタルヘルス対策や職場の活性化などについて、企業から相談を受けることが増えてきました。企業向けの「健康改善長期サポートプラン」では、総合的な健康設計や継続的な健康支援、労働基準監督署に提出する報告書の作成など、ご要望に応じて柔軟に実施計画を立案します。

根本 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送れる健康寿命の延伸は、豊かな老後を過ごすためだけでなく、将来的な国民医療費の抑制のためにも必要な取り組みだ。

小澤 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。

宮嶋 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。

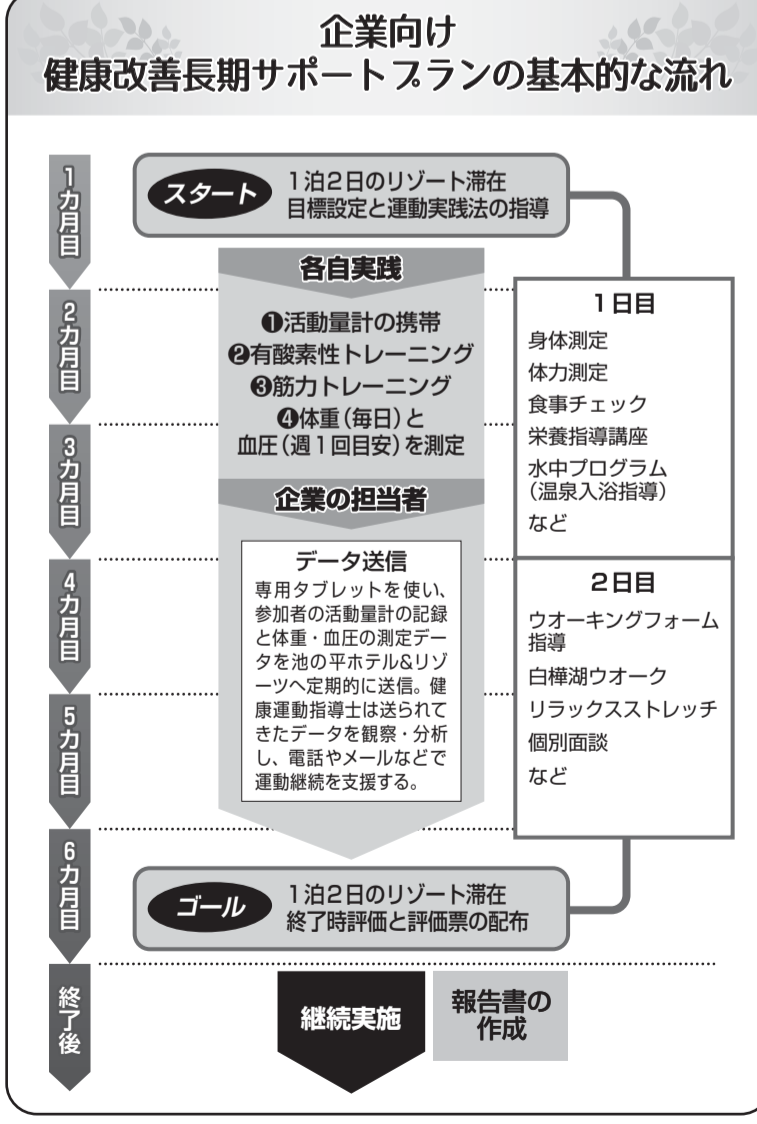
宮嶋 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。

宮嶋 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。

宮嶋 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。

宮嶋 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。

宮嶋 健康づくりの目的は、自立して日常生活を送ることのできる健康寿命とその間には女性で約13年、男性で約9年の差があります。



※企業の要望に合わせたプランの企画・運営も可能