



保健センターだより

運動による身体プロモーション

保健センター所長 吉村 豊

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

2007年6月、保健センターでは学生の健康管理の一環として、「今の生活で大丈夫!？」をテーマに、多摩、後樂園、市ヶ谷の各キャンパスにおいて合計4回、健康フェア(生活習慣調査、インボディ測定、運動指導、禁煙指導、生活・栄養指導)を実施した。参加者数は合計473名、内訳は学生444名、教職員14名、不明15名、年齢別は10代140名、20代283名、30代以上29名、不明21名であった。FLP スポーツ・健康科学の吉村ゼミは健康フェアの運動指導に協力し、その後、理工キャンパスの調査測定を分析した。

アンケート内容は起床時間、睡眠時間、目覚め、食事(朝、昼、夕食)、おやつ、運動、タバコと感想など。インボディ項目は体重、体脂肪量、除脂肪体重、体脂肪量、基礎代謝量など。運動指導は歩行などの有酸素運動、筋力トレーニングなど具体的にアドバイスした。調査測定では特に食事や運動と基礎代謝基準値(体重1kgあたりの基礎代謝量、18~29歳男子24.0 i/kg/日、女子23.6 i/kg/日)について分析した。

理工キャンパスの対象(有効回答)は135名(男119、女16)、身体的特徴は年齢(男20.9±3.9歳、女21.4±2.7)、身長(男172.1±5.9 cm、女158.7±4.4)、体重(男62.9±7.9kg、女49.6±3.6)、体脂肪率:男16.2±5.6(%)、女23.6±4.7、基礎代謝量:男1747.7±178.7(kcal)、女1334.6±82.0、基礎代謝基準値:男28.0±2.2(kcal/kg)、女27.0±1.2、総消費エネルギー量:男2656.2±

426.5(kcal/day)、女1918.8±197.6であった。

分析結果から、運動を『している』群と『していない』群に関して基礎代謝基準値に有意な差が認められた。また、『運動スコア』と『基礎代謝基準値』の間にある程度の数値上の相関が認められた。『食事回数スコア』及び『朝食スコア』と『基礎代謝基準値』の間に有意な差が認められなかった。健康フェアに参加して生活を変えようと思った人と少し思ったと回答した人が127名(94%)。その中でも運動を改善しようと思った人が91名(67.4%)いた。

今回の調査から、運動と基礎代謝基準値の有意な関係が明らかになった。

筋肉が少なく体脂肪が多い人は筋肉量を増やすトレーニングと脂肪を効率良く燃やす運動、そして良質なたんぱく質を含む食事に気を配る事が大切である。身体の中でエネルギーを消費する活動は主に「筋肉組織」中心に行っていて、脂肪組織ではほとんどエネルギーを消費しない。その為、脂肪を減らし筋肉量を増やすことで、基礎代謝を上げることができ、基礎代謝年齢を下げることができる。卒業生の皆さん、健康に気をつけ、充実した楽しい人生を歩んでください。

