

# Let's Try!

実践!「日常をフィールド化しよう」

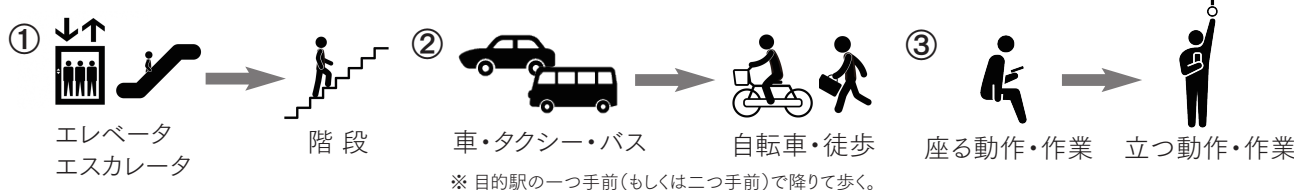
先月の巻頭コラム「日常をフィールド化しよう!」は、私たちの今年のテーマでもあります。そこで今月はスタッフが日常どれだけ意識してカラダを動かせるか活動量計を使って実際に計測してみました。

## 日常をフィールド化とは?

妊娠しやすいカラダづくりにとって「適度な運動」は基本となることはわかっているけど、なかなか時間がなくて運動ができないという方も少なくないかと思います。運動するとなると、わざわざジョギングや水泳、サイクリングを始めたり、スポーツジムやヨガ教室などへ通わなくては!と思ってしまうかもしれませんが、少し見方を変えて、日々行動しているところ(場所)を「フィールド」に見立てて、無料のジムにしてしまおう!というのが「日常をフィールド化」の考えです。そこで今月は私たちが実際に日常をフィールドとして意識してカラダを動かすことで、どれだけの違いがあるか活動量計を使って計測してみました。

## 日常の中での置き換え法

いつもの行動を別の行動に置き換えることで、これだけカラダを動せます。



## スタッフの「日常をフィールド化」実践レポート

オムロンの活動量計(HJA-403C)を身につけて、平日に普段どおりの生活と意識してカラダを動かす生活にトライしました。さてどのような結果になったのでしょうか。



オムロン HJA-403C

### 毎朝のウォーキングを習慣にしている子育て真っ最中 スタッフMの場合

#### Let's Try

- 朝のウォーキングはいつもより距離を延長。
- 自転車の駐輪場はいつも1階を使用しているが、3階において階段を上り下り。
- 通勤中の移動は階段を使い、電車内では立つ。
- ランチはいつもより遠いお店まで歩く。
- トイレに行ったら、腿上げ10回。

	普段	活動
歩数	10407歩	12893歩 (↑2486歩)
km	7.45km	9.25km (↑1.8km)
早歩き歩数	6086歩	7441歩 (↑1355歩)
階段上がり歩数	430歩	680歩 (↑250歩)
活動量	698kcal	841kcal (↑143kcal)

#### 結果

2486歩 UP! 143kcal UP!

◎ 143kcalは、どれくらいの運動に値するのでしょうか?

水泳(クロール)だと...20分  
水泳(平泳ぎ)だと...16分

エアロビクス だと...25分

置き換えるだけでこんなに差ができました!

### 週1・2回スポーツジムへ行ってるが、普段あまり体を動かしていない スタッフHの場合

#### Let's Try

- バスの停留所は一つ前で降りて歩く。
- 帰りはバスを使わずに、40分の道のりを歩く。
- 会社のエレベータを使わずに階段で上り下り。
- 歯磨きしながら腿上げ。
- ランチはいつもより遠いお店まで歩く。
- トイレに行ったら、腿上げ10回。

	普段	活動
歩数	4856歩	7367歩 (↑2511歩)
km	3km	4.9km (↑1.6km)
早歩き歩数	3043歩	5503歩 (↑2460歩)
階段上がり歩数	90歩	200歩 (↑110歩)
活動量	338kcal	455kcal (↑117kcal)

#### 結果

2511歩 UP! 117kcal UP!

◎ 117kcalは、どれくらいの運動に値するのでしょうか?

水泳(クロール)だと...16分  
水泳(平泳ぎ)だと...13分

エアロビクス だと...21分

結構な運動量にビックリです!

## Staff's Point!

置き換え法で動いてみよう!  
歩き方ひとつで運動量にも変化が!  
意識して取り組む方が効果あり。

移動の時には自転車や徒歩、エレベータやエスカレータは階段を使うなど  
普段すり足で歩いていた事に気づき、足を上げるように意識して歩いた  
階段を上る際にも運動効果を意識しながら取り組む方が効果あり