

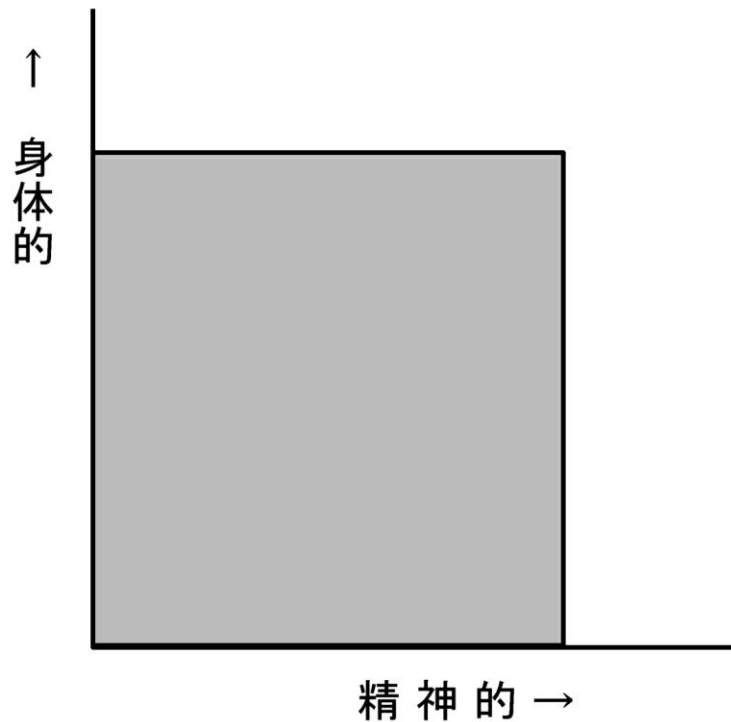
# ライフデザインと健康習慣

宮崎大学医学部看護学科基礎看護学講座

根本 清次



# 健康の考え方



## 身体的健康

身体的健全性  
機能の優位  
自在感

## 精神的健康

精神的健全性  
心の平穩  
幸福感

両者は独立している場合  
も、従属する場合も

# 目指すもの・・・1

## ◆ 健康と運動の関係について

・運動と身体的健康はどのような関係か？

・運動と精神的健康はどのような関係か？

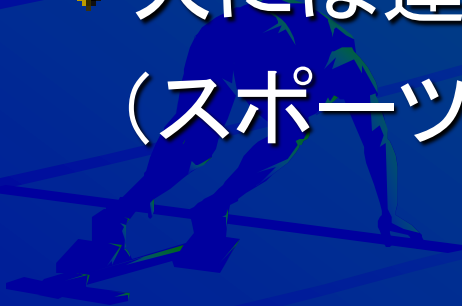


# 運動とスポーツ

- ◆ 運動とは、からだを鍛え、健康を保つために身体を動かすこと。スポーツ。医療では、運動療法や運動機能といった表現も用いられる。
- ◆ スポーツとは、楽しみを求めたり、勝敗を競ったりする目的で行われる身体運動の総称。陸上競技・水上競技・球技・格闘技などの競技スポーツのほか、レクリエーションとして行われるものも含む。

# 運動に関する基本概念

- ◆ 人には運動以外では発達し得ない生体機能がある。(生活機能の拡張)
- ◆ 人には運動でしか負わない生体リスクがある。(スポーツ傷害、健康障害)



## 目指すもの・・・2

- ◆ ヒトの営みに見られる身体の動作について、運動・スポーツなどの分類にこだわらず、一元的な対象として扱いたい。



# ライフスタイルと運動

◆ 通勤を例にとると

(10年前: 地方都市)

出発地: N市

バス20分・・・座れず

電車15分・・・座れず

徒歩10分・・・乗り換え駅で階段あり

到着地: C市



# ライフスタイルと運動

◆ 通勤を例にとると

(現在：医学部附属病院前)

職場までの移動距離：約500m





# 目指すもの・・・3

- ◆ 運動療法などを進めるには個人の生活背景を理解する。
- ◆ 運動を熱量のみで還元しない。



# 運動と食を結ぶもの

◆ 体重60kg、年齢30歳

通常歩行・・・110Cal/1時間

◆ ご飯(白米)90g・・・130Cal

重要な目安であるが、“生活満足”の視点？

# 摂食量の調節範囲

- ◆ 25才の女性は40年間で11kgの体重増加  
その間に20トンの食物を摂取



食物量の誤差は350mg/日



# 摂食量の調節範囲

- ◆ 毎日手のひらいっぱいピーナッツを過剰に摂取すると……



6ヶ月以内に5kg以上の体重増加



# ヒトの食欲調節について

- ◆ 生理的な食行動(全ての動物)  
空腹→食べる  
満腹→食べ止める
- ◆ 食調節系→液性情報を反映する



ヒト以外の動物  
“食欲の代謝調節系”が全て

# ヒトの食欲調節について

✦ ヒトに固有の現象  
“大脳の皮質化現象”



食欲の認知調節系

例：時間がきたから食事をする等



# 総合的な食の評価視点

◆ 食が満たされる→食満足

栄養評価は重要

認知調節系を納得させる必要性  
あらゆる生活下の食満足を目指す



# 目指すもの・・・4

- ◆ 食満足と同様に、運動満足の視点をもつ。
- ◆ 運動満足とは何か、解明していく。





# 看護師は生活者として人を見る

- ◆ 「健康」のあらゆる水準において
  - ◆ 「発達課題」のあらゆる段階について
- さらに、
- ◆ スポーツ・運動を手段・目的とした健康作りと日常生活の自立について、看護の英知を活用する