

# オフィスワーカー のための ブレイク 革命



「座りすぎ問題」という新たな日本人の健康課題に対して、「ブレイク」の提案をしているネスレ日本株式会社が、2024年4月10日にプレスセミナー「オフィスワーカーのためのブレイク革命」を開催しました。

## はじめに

さまざまな調査・研究から、座りすぎが健康リスクを高めることが分かってきています。厚生労働省が2024年1月に10年ぶりに改訂した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」には、座位行動（座りっぱなし）に対する注意喚起が初めて含まれました。

今回のセミナーでは、主催者挨拶に続き、2人の専門家が登壇し、日本人が直面している「座りすぎ問題」の現状や「ブレイク」の可能性について、わかりやすく解説してくださいました。



## #01

ネスレ日本が「座りすぎ問題とブレイク」に取り組む理由

## 座りすぎとブレイクの重要性を幅広く伝え、 コーヒーの新たな可能性「コーヒーブレイク」を提案したい



主催者

ネスレ日本株式会社  
執行役員  
コーポレート・アフェアーズ  
統括部長  
かのう みき  
嘉納 未来

講演の冒頭で、世界で188ヶ国で事業展開をしているネスレの、「食の持つ力で、現在そしてこれからの世代のすべての人々の生活の質を高めていきます」という存在意義(Purpose)が紹介されました。

これを実現する取り組みの1つとして、日本の健康課題である「座りすぎ問題」とその対策となる「ブレイク」に関する情報提供を通じて、バランスの取れたライフスタイルを支援したいと述べました。

そのきっかけとなったのは、コロナ禍での社内調査を通し、在宅勤務により「座りすぎ」が浮き彫りになったことと、コーヒーと座りすぎの関係が少し見えたこと。ネスレは、「座りすぎ問題」と「ブレイク」の重要性を消費者に伝え、ブレイクのきっかけとして、コーヒーの新たな可能性「コーヒーブレイク」をうまく生活に取り入れることを提案していきたいと説明しました。

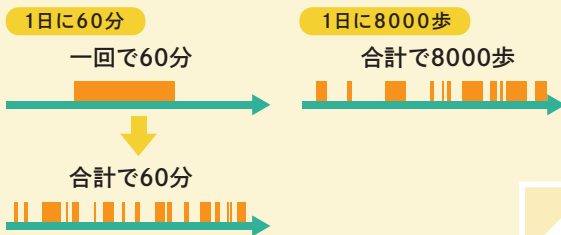
## 改訂版の注目ポイントは、 「座りすぎ」に対する注意喚起と「筋力トレ」の推奨

東北大学の門間陽樹准教授により、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」のポイントが紹介されました。門間准教授は、本ガイドラインの筋力トレーニングの基準策定にも携われています。主な内容は以下の通りです。

1. 新ガイドラインは、「健康づくりのための身体活動基準2013」の改訂版として、身体活動を支援する関係者に向けて策定。一般の方向けの身体活動指針（アクティブガイド）も今後策定される。
2. 有酸素運動の推奨量は前回と変わらず、成人の場合、身体活動を1日60分以上（1日約8000歩以上に相当）。「1日60分と聞くと“1回で”と考えてしまいがちですが、1日8000歩と聞くと1日を通して溜めていく感覚になる人が多いようです。“Every Move Counts”（ちょっとした身体活動にも意味がある）という考え方がありますが、1日を通して身体活動を蓄積するイメージで体を動かすと、1日60分の壁が下がると思います」（門間准教授）

### 1日を通じて身体活動を積んでいく イメージに変えれば達成しやすい！

イメージによる無意識の壁 ～今こそイメージを変えよう～



3. 座位行動（座りっぱなし）に対する注意喚起が初めて盛り込まれた。座りすぎは健康リスクを高めるため、少しでも体を動かすことが推奨されている。
4. 週2～3回程度の筋力トレーニングの実施が新たに推奨。有酸素運動と組み合わせることで、さらなる健康効果が期待できる。「クリームソーダをイメージしてみてください。身体活動のベースはあくまでも有酸素運動でソーダの部分。筋トレは上に乗せるアイスクリームの部分です。決してアイスクリーム（筋トレ）がメインではありません」（門間准教授）



登壇者

東北大学大学院  
医学系研究科  
運動学分野  
准教授  
もんま はるき  
門間 陽樹

### オフィスで簡単にできる筋力トレーニング

#### ニーアップ （両足膝上げ）

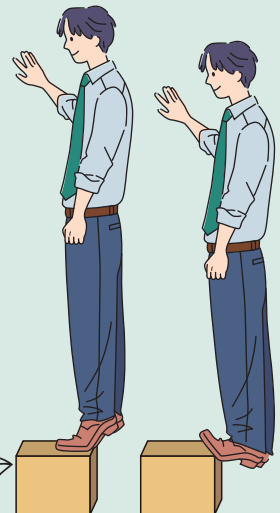
椅子に浅めに座り、両手をデスクにのせる。両足を浮かせ、腹筋に力を入れて太ももをできるだけ高く上げる。1秒で上げ、2秒で下げるぐらいのペースで行う。



#### カーフレイズ （かかと上げ）

段差があるところで壁に手を添えてつま先立ちになり、かかとはやや浮かせる。足の親指に体重を乗せるイメージで、かかとをできるだけ大きく上下に動かす。1秒で上げ、2秒かけてゆっくり下ろす。

段差がなくても大丈夫です





# 座りすぎ対策は健康経営の一丁目一番地。 コーヒープレイクは立ち上がるいい機会に。

早稲田大学スポーツ科学学術院の岡浩一郎教授により、健康経営における座りすぎ対策の重要性が紹介されました。岡教授は「健康作りのための身体活動・運動ガイド2023」には検討メンバーとして携わられました。主な内容は以下の通りです。

**1.** 日本人の多くが1日8時間以上座っている。座りすぎは、首や肩の痛み、腰痛など仕事をしていて誰もが感じる問題とも関連しているが、実はこれは国家レベルで年間3兆円規模の経済損失につながることも試算できる。加えて、脳卒中、心筋梗塞、がんなどによる要介護や死亡リスクの上昇につながることも分かっている。  
「身体活動量を増やしたとしても、それ以外の時間に座りすぎていると様々な病気を生み、死亡リスクを高めてしまいます。少し身体を動かす程度では、座りすぎによる健康や労働への影響を相殺することはできません」(岡教授)

**2.** 座りすぎは仕事の生産性やワークエンゲージメントの低下とも関係している。そのため、社員の健康は経営資源であると考え、社員の健康を支援していくことが重要。健康が満たされれば仕事に集中でき、生産性を維持できる。

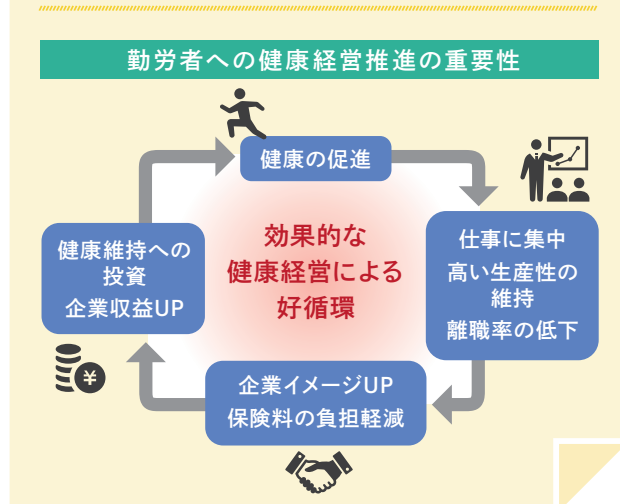


登壇者

早稲田大学  
スポーツ科学学術院  
教授  
おか こういちろう  
岡浩一郎

**4.** コーヒープレイクは、身体面にも精神面においても、理にかなった行動ともいえる。  
「ネスレ社員を対象にした共同研究によると、コーヒー摂取の増加は、ポリフェノール摂取を高めるだけでなく、ブレイク回数の増加や、活気度などのストレス指標の改善に貢献している可能性があることが分かりました。ただの健康ではなく、元気で健康であることが、私が考える重要なポイント。そういった意味では、コーヒープレイクが効果を発揮しているといえます」(岡教授)

### 元気で健康に働くことが最も重要！



**3.** 頻繁に立ち上がったたり動いたりすることで、座りすぎによるリスクを軽減できる。具体的な取り組みとして、足のかかと上げ、軽めのスクワットなどの簡単エクササイズや、「こそトレ」の実践(下記のサイトで紹介)。タイマーを25分に設定して作業し、5分休憩する「ポモドーロ・テクニック」などを利用して、30分に1回程度の休憩を取ること。昇降デスクの活用やコーヒープレイクなどを推奨。

### コーヒープレイクのススメ

#### コーヒープレイクがもたらすもの

- 身体面**
  - コーヒーを淹れに動くことで、座りすぎを改善
  - コーヒーによる健康面への期待
- 精神面**
  - 休憩をとることによる、リフレッシュや創造性の向上
  - ストレス軽減、同僚や仲間とのコミュニケーションの機会

#### コーヒータイムに「ブレイク」を無理なくとるアイデア

- 給湯室などにコーヒーを淹れにいく(自席から立って歩く)
- 同僚と立ち話をする(コミュニケーションもとれる)
- その場でできるエクササイズをする(スキマ時間の運動)



※下半身の筋肉を動かす行動と組み合わせることで、座りすぎを改善して健康リスクを低下させることができる