

私たちの日常生活に関する研究（2）

— 女子短大生の日常生活における気づきから半年間の変化について検討 —

A Research on Our Lifestyle (2)

— Women Junior College Students' Change in Lifestyle during the 6 Months after their Instruction of How to Lead a Good Life —

(2004年3月31日受理)

谷本 満江

Michie Tanimoto

Key words : 生活習慣, 気づき, 身体活動量

要 旨

本稿は、日常生活において女子短大生が、自分自身の生活習慣やからだへの気づきを取り上げ、半年間意識して行動した結果を検討した報告である。ほぼ全員に夜型生活リズムの改善が見られ、放課後の過ごし方にメリハリが出てきた。よい睡眠が取れはじめ、朝食欠食がなくなり、バランスの良い食生活が出来る様になった。歩数は1日1万歩を達成し、姿勢では対応ある比の差の検定により「よく片肘で頬杖をする」「立っている時腕組みをする」「背もたれに寄りかかって座る」「すぐ座りたくなる」に有意性があり、改善が見られ身体活動量が増大した。行動修正の継続の結果、体重・体脂肪率・腹囲・腰囲・大腿囲において、対応ある差の検定により有意性が見られたと思われる。

はじめに

ストレスの多い現代社会において、大学での生活は受験戦争をくぐり抜けた今、これまでの生活習慣が乱れることを許容することがある。高等学校まで行っていた運動を止めたり、運転免許を取り、すぐ近くでも車を利用するなど身体活動量の低下が起り始める。また、サークルやアルバイト・夜遅くまで遊ぶ等夕食を摂る時間が遅く、親元を離れ一人での生活により、不規則な生活・夜型生活リズムが考えられる。人間、誰しも不規則であろうがなかろうが、自分が自由で楽しく過ごせる生活リズムに慣れてしまうと、そのリズムを変えることはむずかしい。

しかし、保育者を目指す本科においては、子どもの生活リズムにも大人の悪い生活習慣が影響し、様々な問題が生じていることを理解し、学生自ら改善することを試みたのでここに報告する。

方 法

研究対象

被験者は平成14年度生、本学幼児教育科2年生の健康な女子19名である。

方 法

平成15年4月～15年10月の半年間下記項目実施

- ・各自の月目標の設定：毎月自分の目標を設定し、達成度を毎日記録
- ・歩数の測定：万歩計を起床時から就寝時まで腰につけて毎日記録
- ・食事の内容：食事の内容を6群に分けて毎日記録
- ・からだの変化の調査：週1度睡眠・食欲・排便・意欲等問診
- ・日常生活の調査：月1度生活リズム・姿勢・食生活等問診
- ・身体計測：4・5・7・10月に体重・体脂肪率を体内脂肪計TBF-102で測定

各部位はメジャーで計測

- ・骨量測定：4・10月に右踵骨で音響的骨評価値判定

結 果

1. 日常生活の見直し

大学生活において、今日までの生活習慣上の気づきを明らかにし、それらの問題点を少しずつ修正して、正しい生活習慣を確立することを目的とした。行動修正法¹⁾としてまず最初、日常生活における起床・就寝時刻、食事の時刻、放課後の過ごし方、食生活、姿勢について調査した。

そこで自分の行動修正は何か、気づくことから始めた。そして各自、自分が修正したいことを月目標として、実行しやすい内容を5つ決めた。次に月目標の達成度・体重・歩数・食事の内容を毎日記録した。記録をつける最大の目標は、長年の間無意識に行ってきた食習慣や、パターン化した食生活などを見直すことにある。歩数も万歩計をつけ記録することにより、歩行を意識し身体活動量を増大させることに目的がある。さらに週1度自分に感じる“からだの変化”を調査し、寝つき・寝起きからよい睡眠が取れているかどうか、また排便・食欲から、からだの調子・意欲等を見た。半年の間、月に1度生活に関する調査を行い、気づきが改善の方向に行っているかどうか確認させながら進めた。身体組成の測定も1週間・3週間・3ヶ月・6ヶ月後に行い、身体組成の変化を見た。

その結果、日常生活の見直しについては自由記述により表1～3に示すとおりである。

休養面（表1）において、取り組み前は就寝時刻が遅い・不規則な生活リズムが31.6%、休日は起床時刻が遅い20.1%、昼寝をする15.8%、寝つき・寝起きが悪く睡眠時間だけ気にしていた等があげられた。しかし、半年後には夜中12時前に寝る47.4%、休日も早く起きる20.1%、規則正しくなった15.8%、昼寝が減り深い睡眠が取れ出した等、生活リズムの改善がみられた。栄養面（表2）において、取り組み前は毎日間食をする57.9%、バランスが悪い47.6%、時間が不規則42.1%、内容・量に無関心36.8%、朝食を摂らない、カルシウムを摂っていない等があげられた。半年後には間食をしなくなった100

%、バランスがよい47.4%、食べ過ぎない・野菜を食べる31.6%、摂取時刻の考慮26.8%、骨量測定を行ったことも影響したのか、カルシウムの摂取や朝食の摂取等多くの改善がみられた。運動面（表3）において、興味がない52.6%、車で行動26.3%、姿勢が悪い20.1%、機会がない15.8%、だらだら歩く等があげられた。半年後には少しでも歩く57.9%、ストレッチをする・スポーツを始めた36.8%、歩くのが楽しい26.3%、姿勢がよくなった20.1%、からだを動かすことに興味を持ち、意識して行動するなど身体活動に改善が見られた。

このように行動修正は個人それぞれ内容は異なっていたが、気づきの取り組み前と半年後ではマイナス面がかなりプラス面に変わり改善がみられた。

表1 日常生活の気づきと見直し（休養面）

取り組み前		半年後	
項目	%	項目	%
就寝時刻が遅い	31.6	夜中12時前に寝る	47.4
不規則な生活リズム	31.6	休日も早く起きる	20.1
休日起床時刻が遅い	20.1	規則正しくなった	15.8
昼寝をする	15.8	昼寝が減った	10.5
寝起きが悪い	10.5	深く眠れる	10.5
寝つきが悪い	10.5		
睡眠時間だけ気にしていた	10.5		

表2 日常生活の気づきと見直し（栄養面）

取り組み前		半年後	
項目	%	項目	%
毎日間食をする	57.9	間食をしなくなった	100
バランスが悪い	47.6	バランスが良い	47.4
時間が不規則	42.1	食べ過ぎない	31.6
内容・量に無関心	36.8	野菜を食べる	31.6
朝食を摂っていない	10.5	摂取時刻の考慮	26.3
カルシウムを摂っていない	10.5	カルシウムの摂取	15.8
偏食	10.5	朝食を摂る	10.5
レトルトが多い	10.5		

表3 日常生活の気づきと見直し（運動面）

取り組み前		半年後	
項目	%	項目	%
興味がない	52.6	少しでも歩く	57.9
車で行動	26.3	ストレッチをする	36.8
姿勢が悪い	20.1	スポーツを始めた	36.8
機会がない	15.8	歩くのが楽しい	26.3
だらだら歩く	5.3	姿勢が良くなった	20.1
		興味が出てきた	10.5
		意識して行動する	10.5

2. 放課後の過ごし方

4月から半年間の変化を見ると、通学において8割の学生が1時間以上かけて通っており、放課後クラブ活動・アルバイト両方している者は10.5%、クラブ活動・アルバイト・習い事・運動等何かしている者57.9%である。クラブ活動に関しては21.1%の学生がしており平均140分、アルバイトに関しては36.8%の学生がしており平均260分、勉強はピアノの練習を含んで平均約90分、これらには半年後も変化が見られなかった。入浴の所要時間の平均は4月2175秒、10月1784秒で半年後には391秒短縮した。テレビ視聴時間の平均は4月6821秒、10月5084秒で半年後には1737秒短縮した。

3. ダイエットについて

4月には「自分は太っている」と答えた者は89.5%いた。ダイエットをしたいと思った時期は小学校10.5%、中学校36.8%、高等学校84.2%、大学73.3%である。その内ダイエットした者は63.2%、時期は小学校8.3%、中学校33.3%、高等学校58.3%、大学25%である。方法は食事制限75%、運動66.7%で成功率は50%である。思春期にダイエットを考えたり実行する者は多いが、成長期である小学校から実行するなど問題である。しかし半年後には、ダイエットという表現はしているが、方法として運動をする・不規則な生活をしない・バランスのよい食生活・意識して行動する等をあげており、健康的な生活をするの大切さを理解していることが伺えた。

4. 生活習慣の変化

1) 休養面

平日と休日の起床と就寝の平均時刻は表4に示すとおりである。平日の起床平均時刻は、学校があるためほとんど変化は見られなかったが、6月の保育所実習中は5～10分早くなっていた。休日の起床平均時刻においては、3週間後には45分早くなり半年後には1時間早くなった。また平日の就寝平均時刻において6月の保育所実習中は30分早くなり、半年後は5分早くなっていた。休日の就寝平均時刻も20分早くなり、夜型生活リズムが幾分改善されたと思われる。

表4 起床と就寝の平均時刻（平日・休日）

時刻 時期	起床時刻		就寝時刻	
	平日	休日	平日	休日
4月上旬	6:45	9:30	12:20	12:30
4月下旬	6:45	8:45	12:15	12:20
5月下旬	6:40	8:30	12:15	12:20
6月下旬	6:40	8:30	11:50	12:30
7月下旬	6:35	8:15	11:50	12:20
9月下旬	6:50	8:15	12:00	12:40
10月上旬	6:45	8:30	12:15	12:10

2) 栄養面

食生活の実態は表5に示すとおりである。夕食偏重は不規則な食事・朝食欠食・夕食中心、洋食指向は畜産関係たんぱく質・油料理・野菜不足、間食過多は菓子・甘味飲料・アルコールのグループである。取り組み前は夕食偏重49%、洋食指向30%、間食過多25%が半年後にはそれぞれ28%、19%、4%と減少し食生活の改善が見られた。

表5 食生活の実態の割合（取り組み前とその後の半年間）

項目 時期	夕食偏重	洋食指向	間食過多
	%	%	%
4月上旬	49	30	25
4月下旬	23	25	14
5月下旬	26	26	7
6月下旬	18	18	7
7月下旬	19	21	5
9月上旬	26	16	9
10月上旬	28	19	4

3) 運動面

日常生活の姿勢に関する変化の割合は表6に示すとおりである。「よく片肘で頬杖をする」「立っている時腕組みをする」「背もたれに寄りかかって座る」「すぐ座りたくなる」は取り組み前と半年後において、対応ある比の差の検定により有意性があり、改善が見られた。また1日の歩数においても4月は平均で約8000歩が、半年後には10000歩となり、姿勢・歩数共に身体活動量の増大が見られた。

表6 日常生活の姿勢に関する

項目	取り組み前	半年後
よく肩肘で頬杖をする	79	37 ※CR=2,4749
立っている時腕組みをする	58	16 ※CR=2,4749
背もたれに寄りかかって座る	79	47 ※CR=2,0412
肩こりがひどい	53	32
腰痛がひどい	16	5
座るとすぐ足を組む	32	42
よくつまづく	53	26
椅子に座る時、膝が閉じにくい	89	79
すぐ座りたくなる	74	26 ※※CR=2,6667

※P<0,5 ※※P<0,01

4) 身体組成の変化

身体組成平均値の変化は表7に示すとおりである。生活習慣の気づき・見直し・改善への取り組み・半年間の継続は身体組成に変化をもたらせ、体重・体脂肪率・腹囲・腰囲・大腿囲は、対応ある差の検定において有意性が見られた。

表7 身体組成

項目	時期	取り組み前	半年後
体重(kg)		53.29	51.71※※
体脂肪率(%)		29.09	26.76※※※
骨量 音響的骨評価値		2.78	2.79
胸囲(cm)		83.13	83.24
腹囲(cm)		67.58	65.84※
腰囲(cm)		91.58	89.61※※
上腕囲(cm)		26.07	25.35
大腿囲(cm)		51.96	50.51※
下腿囲(cm)		32.99	33.00
足首(cm)		20.11	19.79

※P<0.1 ※※P<0.01 ※※※P<0.001

考 察

「健康日本21」として、21世紀における国民健康づくり運動が位置付けられている。9つの分野のうち、休養・心の健康づくりでは目標が日常生活のストレスを減らす、睡眠の質を高める等である。栄養・食生活の分野では、自分の食生活の問題点を改善する、朝食を食べる等があり、身体活動・運動分野では、意識して身体活動・運動をする、毎日よく歩くようにする、運動習慣を身に付ける等が目標としてあげられている。

現在社会において、健康への関心はますます高まってきた。しかし関心にとどまるのではなく、より豊かで健康な日常生活を送るためには、各自が責任を持って健康管理をしなくてはならない。まず現在の自分自身のからだへの気づきが第1であろう。第2にその気づきを改善するにはどうしたらよいか、第3は実行に移すことである。これが一番難しい。そこで記録することを取り入れ、小さな改善から試み、達成感・楽しみ等を体験させた。そして第4に継続し、ライフスタイルとして自己の生活に習慣化することが大切と考えた。

気づきにおいては、学生に対し日常生活の調査をすることにより、休養面・栄養面・運動面においてまず己を知らせた。その気づきを行動修正し、継続することにより習慣化し生活リズムとして取り込むためには、各自がクリア出来ると思われる小さな目標を決め、毎日達成度を記録した。そして少しずつ目標を高くして行き、達成感を味わい自信をつけることを目標とした。歩くことはからだに良いことだ、歩かないといけな。しかし車があるとつい乗ってしまう、これが現状である。そこで万歩計をつけてみると、数字が残る。数字を増やしたい、この気持ちをもっと歩きたい・歩くことが楽しい、と気持ちを前向きにし楽しみながらいつのまにか身体活動量の増大に繋がっていた。

また毎食の食事内容の記録をしていくことは、好きなものを好きなときに好きなだけ食べることが量や時間・内容を不規則にしているの、見直しに繋がり、肥満を防ぐ要因になったと思われる。気づきが改善の方向に行っているかどうか、半年の間に生活調査を7回、身体計測を4回行い、気が緩まないように自分を反省する機会を与えた。また身体計測をする中で、自分の身体の変化を数字で知ることにより、楽しみや励みとなり継続への要因となった。

このように学生たちは、無意識を意識に変えることにより、学生生活の枠の中で日常生活の見直しが少しずつではあるが出来るようになった。

現代社会では仕事や勉強・時間にも追われ、休息や睡眠が犠牲にされ、ストレスがたまり生活リズムも周囲の状況や環境によって、否応なしに変えられている。よい睡眠とは深睡眠が多いことであり、脳の休息・身体の成長にとって重要と言われている。²⁾ 昼間の疲れが解消され

るような質の良い睡眠を取るためには、夜10時～夜中2・3時に寝ていること、遅くとも夜中の12時より前に就寝し、寝つき・寝覚めが良く、睡眠時間が7～8時間取れるのが良いとされている。それに近づくためには、放課後の過ごし方を見直す必要があった。一番改善されたのは、テレビ視聴時間で30分近く減少し、次に入浴時間が約6分30秒減少した。平日就寝時刻も53%の者は夜中12時過ぎていたが20%に減り、休日の起床時刻は平均で1時間も早くなった。大学生は勉強もあるが、サークル・アルバイト・遊び・何もなくても遅い時間まで起きている等、夜型生活リズムとなっている者が多いと思われる。睡眠は就寝時刻など考えず寝ればよいと思っていた者が多く、決まった時間に寝て、決まった時間に起きる、特に休日の過ごし方が重要である。休日の起床時刻を出来るだけ平日に近づくよう努力していた学生は、就寝時刻も自然と早くなり、この点からもだらだらした時間が減り、メリハリのある生活リズムへと改善が見られた。また仕事・人間関係の行き詰まりなどでストレスがあると、生活習慣が乱れ、食べすぎに繋がりがやすくなるため、休養のポイントとして、レクリエーションで頭を切り替え、身体のリズムの回復によい睡眠、焦りや不安を緩和させるリラクゼーションをうまく取り入れることであろう。

そして朝食を摂るとエネルギー源の確保だけではなく、血糖値が上がると、その情報が脳に伝わって体内時計が修正され、身体に朝であることが伝えられると言われている。朝食を摂らない学生も半年後にはゼロになり、食生活のみならず生活リズムの改善へと繋がりが、肥満防止の要因になったと思われる。

またよい生活習慣の軸となるのは運動である。身体活動量・運動量の増大として、定期的にスポーツをすることは大変大切なことである。しかし現実問題、運動する機会がない・時間がないなど理由をつけ、なかなか実行に移されていない。高等学校までは運動をやっていても、大学に入ってからほとんどやっていない。2002年厚生労働省調査において、スポーツや運動としてのウォーキングなど月1回以上しているか、あるいはなるべく歩く・階段を使うなど日常生活で身体活動量を心がけているにおいて「運動と日常の身体活動を行っている」は22%、「運動だけ」8%、「身体活動だけ」42%だった。

そこで今回は、日常生活の中での姿勢を意識して過

すことに焦点を当てた。私たちは一日のうち3分の2は立位・座位をとっており、この姿勢を少しでも身体活動量の増大に繋げることにした。日常生活の姿勢の中で「よく片肘で頬杖をする」「立っている時腕組みをする」「背もたれに寄りかかって座る」「すぐ座りたくなる」などは半年間で減少傾向にあり、対応ある比の差の検定により有意性が認められた。これらの姿勢は背中の筋肉で脊柱起立筋が重要な働きをしており、上体を起こす役割があり、座っていると筋肉はずっと緊張しているため背中に負担がかかる。また動かさずに放って置くと筋肉が硬くなり、代謝が低下し脂肪が付きやすくなる。1日の平均歩数が1万歩に届いたこと、背筋・腹筋・下肢全体を必要とするこれらの姿勢に改善が見られたことにより、身体活動量の増大へと繋がりが肥満防止・体脂肪率の減少の1要因となったと思われる。このように“強い運動”にこだわらなくても、大切なのは運動習慣の有無や好き嫌いに合わせて、無理なく身体を動かすクセをつけることであろう。これら1つ1つの積み重ねが学生たちの気持ちを前向きにし、生活にメリハリが付き、健康への関心・改善への取り組みができ生活の中で習慣となりつつある。

これらを継続してきたことにより、身体組成に減少傾向が現れたと思われる。若者たちはダイエットという言葉に大変敏感である。本学の学生も同様であるが、内容的にダイエットと言うよりは健康的に運動する・バランスよい食生活・規則的な生活と半年間、行動修正の継続の取り組み姿勢に変わってきた。

今回の取り組みは、決してダイエットを目的としたものではない。学生の夜型生活リズムを変えさせたいそこから取り組みだったが、日常生活の見直しが継続されることにより、よい生活リズムが整い始め、体重・体脂肪率の減少に有意性がみられたのであろう。

そしてよい生活リズムを作ることの大切さを学んだ学生たちは、保育者をめざしている人たちである。幼児の生活リズムも乱れつつある現在は、まず大人が生活を見直し、子どもたちを悪い生活リズムに巻き込まないようにしなければならない。今回の体験を通して、今後も楽しみながら生体のリズム自体を支え、よい生活リズムが維持されることを願っている。

参 考 文 献

- 1) 大野誠：肥満とヘルシー・ダイエット 日本メディカルセンター (1994)
- 2) 山田尚登・菅原英世：健康教室 第621集 東山書房 (2001)
- 3) 荒木タミ子・谷本満江他：ヘルスライフ&スポーツ 不昧堂出版 (1994)
- 4) 社団法人全国大学体育連合編集：大学体育 No79 全国大学体育連合 (2003)
- 5) 下村吉治：スポーツと健康の栄養学 N A P (2002)