

## 2度目のサバティカル

杉浦 克己（スポーツウエルネス学科教員）

2014年度に初めてサバティカルをいただいた時には、震災復興支援とアスリート食の研究に力を注いでいて、同時にパンづくり、ラジオ体操の指導者資格、英語力の強化を目指しました（まなびあい、2015）。

そこで今回（2021年度）の当初の目的は、夏まではヨーロッパに行って学会参加とパンと『おやつ』の栄養学的な研究を行い、秋からは上海あるいは香港に行って中国の健康法（主に八段錦）と点心づくりの修行を行おうと考えていました。しかし、前年度からのコロナ禍によって海外への渡航は絶望的でしたので、自宅および研究室を使ってできることに切り替えざるを得ませんでした。

2020年度の実験から、自宅で作業しているとかなりの運動不足に陥り、ストレスが溜まって過食傾向になるので、肥満や生活習慣病のリスクが高まります。そこで、n=1ですが自分の身体をスマートウォッチ等を用いて科学的に改造することを主研究とし、近所のジムに入会しました。また、そろそろ定年も近いので、これまでの研究をまとめて本を出版すること、そしてアンチエイジングのための音楽療法の研究等に充てることとしました。

### 1. スマートウォッチを用いたウエルネス管理システムの検討

ウエルネスな人生を考える上で、特に身体面からは、運動・栄養・休養の3つが重要な要素となります。しかし、高齢化社会の進行による生活習慣病・メタボリックシンドロームの顕在化に加えて、2020年初めからのコロナ禍においては、感染リスクを低減するため、外出の自粛やオンラインでの業務遂行が奨励されたため、「過食」と「運動不足」、そして「睡眠相後退」等の増加が報告されており、いわゆる「コロナ太り」や「コロナうつ」までが社会問題となりました。実際にメタボ対象者は、2倍の勢いで増えていると言われていています（Yahoo! ニュース、2021年11月11日）。

筆者も体重（体脂肪率）の増加、血圧の上昇と血中脂質の増加が認められましたので、まずは『ゴールドジム』に入会して週3回の筋力トレーニングと2回の有酸素運動を継続し、スマートフォンのアプリケーションによって、食事、フィットネス、睡眠の記録ができるものを複合的に活用し、スマートウォッチにより運動時の心拍数、心電図、3次元センサーによる消費カロリー等をリアルタイムにモニターし、

さらに体組成計による体格測定を定期的に行いました。また、血液検査もかかりつけ医のところで、開始前と1年後に実施しました(図1)。

その結果、体重でマイナス4.2kg、体脂肪率でマイナス4.6%の減量を達成しました。血液検査の結果からは、血圧、中性脂肪、LDL-コレステロール値が改善して正常値の範囲となり、空腹時血糖、クレアチンキナーゼ、肝機能の数値にも改善が認められました。ゴールドジムの中でも、『体脂肪減少チャレンジ』というイベントがあり、全国で100位でしたが表彰されました。あまり大きな効果に思えないかもしれませんが、毎日の食事を楽しみ、アルコールも欠かさず呑んでいました。

これらの結果から、スマートウォッチを用いることにより、心理的負担なく楽しくQOLの向上を図ることができ、ウエルネスの管理に役立つことが明らかになりました。これは担当している全カリの授業『ダイエットフィットネス』の内容をブラッシュアップするのにすごく役立っています。履修生でn数を増やして、研究としてまとめられればと考えています。



図1

## 2. 出版

スポーツ栄養学に関わるようになった30歳の時から33年余りになります。そろそろ、これまで行ってきたことの集大成をしようと考え、11月に『スポーツ栄養学がわかる』という本を大修館書店から出版しました(図2)。また、サプリメントについても執筆して年度内の出版を目指していましたが、こちらは出版社の編集者と意見が合わず、再議論した上で書き直していますので、2022年度内には出版できるかと思いません。



図2

## 3. 音楽療法

筆者の父方の祖父が中学の音楽教師で、定年退職後も自宅でピアノ教室を開いていたのですが、85歳で教室をやめてからも102歳で永眠する少し前までピアノを弾

いていたのが彼の健康寿命によい影響を与えていたのだと考えています。筆者は小児喘息を持っていましたので、呼吸に関係のある吹奏楽の楽器を演奏し、呼吸器系を鍛えながら音楽に親しもうと考えました。そこで選んだのがオカリナです。山野楽器の体験に行ったのですが、スジがいいと言われてその気になって、現在も続けています(図3)。まだその効果まではわかりませんが、日本音楽療法学会にも入会し、極めて行こうと考えています。



図3

#### 4. その他

パンの研究は引き続き行っています。また、最近が高齢者のフレイルと共に『認知症』予防についての講演を頼まれることが増えてきましたので、前述の音楽療法に加えて、認知症サポーターの資格も取得して勉強を始めています。

また、ファッションに関しては、若い頃に凝っていたアメリカやヨーロッパの衣料品が古着として人気が高まっていることを知りました。物置から出てきた学生時代のワークブーツやスニーカーが当時の2倍以上の価格で取引されているので、「これはもったいない」と思い、リペアして大事に使うことから始めています。経済を回すほうには貢献しないですが、SDGsには役立ちそうです。

このような有意義な1年を過ごすことができました。最後まで読んでいただき、有難うございます。