

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 45 早稲田大学 岡浩一朗先生

1) 学会からのお知らせ (<http://jahp.wdc-jp.com/>)

■「公益財団法人骨粗鬆症財団様の活動紹介(市民公開講座のご案内)」について(公益財団法人骨粗鬆症財団より)

公益財団法人骨粗鬆症財団では、世界骨粗鬆症デーに併せ、本年も10月2日(日曜日)に市民公開講座を開催します。

骨粗鬆症専門医等による講演のほか無料の骨量測定会、乳製品の試飲などもあります！

ぜひお申し込みの上、会場へ。

詳しくは <http://jahp.wdc-jp.com/news/news.html#a160826>

■日本健康心理学会第29回大会(岡山)

大会ホームページ「内容」において、以下の内容が更新されました。

- ・発表賞に関するお知らせ

大会ホームページ「いざ!岡山へ!! - 岡山大会の魅力 -」内において、以下の内容が更新されました。

- ・各種委員会企画のご紹介(1)
- ・プログラム編成・発送について
- ・ポスター発表賞について
- ・「国際学会で発表しようー若手のための英語によるプレゼンテーション入門ー(仮題)」の事前申し込みについて
- ・岡山の定番グルメ(3)/鯖・ママカリ
- ・岡山の定番グルメ(4)/日生の海鮮丼

第29回大会 URL : <http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/>

2) 健康心理学コラム Vol. 45

「健康心理学分野における座位行動研究の重要性」

岡 浩一朗 (早稲田大学スポーツ科学学術院)

長時間の座位行動(座りすぎ)の健康影響について検討した先行研究のメタ分析によると、座りすぎが総死亡、心血管疾患死亡・罹患、がん死亡・罹患、糖尿病罹患に大きな影響を及ぼすことが明らかになっています(Biswas et al., 2015)。

重要なポイントは、これら座りすぎの健康影響は、推奨される水準で身体活動を実施していたとしても認められる点です。

最近では、余暇時間に運動はしているけど、それ以外の時間に座りすぎている人のことを「アクティブカウチポテト」と呼ぶようになってきました。

健康寿命延伸のためには、身体活動を増やすことに注力するだけでなく、いかにして座りすぎを減らしていくかも重要な鍵を握つ

ていると言えます。

近年、座位と立位での作業姿勢を容易に切り替えることが可能なワークステーションやスタンディングデスク等によるオフィス環境の整備により、デスクワーカーの工作中的の座位時間を減らす取り組みや、行動選択理論や社会的認知理論等の行動理論に基づいて高齢者の余暇座位時間を減らす試みの成果も報告されるようになってきました。

イギリスやオーストラリアのように、座りすぎ対策に関する内容が身体活動指針において取り上げられるようにするためにも、座位行動研究に対する健康心理学の貢献が大いに期待されており、更なる研究成果を蓄積していく必要性を感じます。

参考文献

Biswas A et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med*, 2015; 162: 123-132.

日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更は下記アドレスまで

日本健康心理学会事務局 < jahp-post@bunken.co.jp >

メールマガジンへのご意見・ご感想は下記アドレスまで

広報委員会 < jahp-ML@bunken.co.jp >

過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます

<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>