

第8回 JMTXウェビナー

海外生活こそ運動が必要な理由



～忙しい人でも続く運動の仕組み～

茨木 栄梨

医師（産業医・麻酔科医）・トータルウェルネスアドバイザー

自己紹介

- 1984年 北海道札幌市生まれ
- 現在、産業医として勤務
- バンコク・NY・ヒューストンで生活
- 日本テキサス医学振興会 理事
- 40歳でフルマラソン初完走！



私が大切にしていること



予防医学の視点

病気になる前に体を整える大切さを伝えます



海外での実体験

海外3都市での生活経験から本音でアドバイス



楽しみながら健康に

我慢ではなく、続けられる習慣をデザインします

今日お伝えすること

01



海外生活が体に与えるリスク

なぜ海外生活は体に負担をかけるのか

02



骨密度・骨を守る栄養の基本

今の習慣が10～20年後の骨を決める

03

ケガ予防のセルフケア

日常でできる予防とケガ後の対処法

04



忙しくても続く運動の仕組み

一生続けられる習慣の作り方

海外生活、体に何が起きている？

あなたはいくつ当てはまりますか？

01

車社会で歩かなくなった

02

在宅・デスクワークが増えた

03

時差・生活リズムの乱れ

04

食生活の変化（外食・高カロリー）

05

慢性的なストレス・孤独感

06

医療情報が手に入りにくい不安

気づかないうちに「運動不足 × ストレス × 栄養の偏り」が積み重なっています

1日の平均歩数：日本 vs 各国比較

オーストラリア

9,695歩

スイス

9,650歩

日本

7,168歩

アメリカ

5,117歩

日本 7,168歩 → アメリカ 5,117歩 差：約2,000歩／日

渡米するだけで約2,000歩／日の減少。1年で約73万歩分の活動量が失われる計算です。

出典：Medicine & Science in Sports and Exercise (Verywell Fit より)

運動不足が体にも与える影響



筋力・骨密度の低下

関節への負担が増え、腰痛・膝痛が起きやすくなる。骨折リスクも上昇。



代謝・心肺機能の低下

太りやすく疲れやすい体に。生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症）のリスクが増加。



姿勢の悪化・慢性痛

体幹が弱まり猫背・反り腰に。肩こり・頭痛・腰痛が慢性化しやすい。



免疫・メンタルの低下

風邪をひきやすくなり、不安・うつ感が高まる。睡眠の質も下がる。

海外生活はこれらのリスクをさらに加速させます

なぜ海外生活こそ運動が必要なのか

運動は体だけでなく、心にも強力に作用します

体への効果

- 筋力・骨密度の維持
- 代謝アップ・体重管理
- 免疫力強化
- 睡眠の質向上
- 慢性疾患リスクの低下

心への効果

- ストレス・不安の軽減
- 孤独感の解消
- 自己肯定感アップ
- 集中力・生産性の向上
- メンタルの安定

海外生活のストレスに、運動は最高の薬！

骨密度の話：今がいちばん大事な時期



骨の貯金は

30代がピーク

その後は減るだけ

女性は要注意

閉経後に骨密度が急激に低下します

ビタミンD不足リスク

海外では食事・日照環境が変わりやすい

骨折の怖さ

大腿骨骨折後の5年生存率は高齢者で約50%

「今の習慣」が10年後・20年後の骨を決める！

骨を守る：栄養の3本柱 + 運動の役割

カルシウム

役割 骨の材料

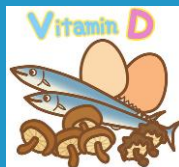
食材 乳製品・豆腐・小魚



ビタミンD

役割 カルシウムの吸収促進

食材 鮭・きのこ・日光浴



タンパク質

役割 骨の基盤（コラーゲン）

食材 肉・魚・卵・大豆



海外でも手に入る！アメリカで買える優秀食材：豆腐・サーモン・卵・乳製品

骨に「刺激」を与えることが大事（ウォルフの法則）

効果的：ウォーキング・ジョギング・筋トレ（荷重運動）

限定的：水泳・自転車のみ

大人の関節の痛みとの付き合い方

なぜ痛みが増えるのか

- 筋力の低下 → 関節への負荷増加
- 柔軟性の低下 → 動作時の衝撃増大
- 体重増加 → 膝の負荷は体重の3~6倍
- 海外の車生活 → 筋力低下が加速

痛みを防ぐためにできること

- ✓ **関節を支える筋肉を鍛える**
特に太もも・体幹を重点的に
- ✓ **柔軟性を保つ**
毎日5~10分のストレッチが効果的
- ✓ **適正体重を維持する**
体重1kgの減少で膝の負担が約2~4kg軽減
- ✓ **痛みのサインを無視しない**
「大したことはない」 → 慢性化の始まり

関節を守る！おすすめ運動3選

道具不要・自宅でする・毎日5～10分でOK

01 スクワット

[太もも・お尻・体幹]

- 足を肩幅に開いて立つ
- 膝がつま先より前に出ないように注意
- お尻を後ろに引きながら下ろす
- 10～15回 × 2～3セット



02 プランク

[体幹全体・腰まわり]

- 肘とつま先で体を支える
- 頭からかかとまで一直線をキープ
- お腹に力を入れて腰が落ちないように注意
- 20～30秒 × 3セット



03 カーフレイズ

[ふくらはぎ・足首]

- 壁やテーブルに軽く手を添える
- かかとをゆっくり上げ、下ろす
- 上げたところで1～2秒キープ
- 15～20回 × 3セット



日常生活で実践できるケガ予防セルフケア

BEFORE 運動

- 動的ストレッチ（5分）
- 足を振る・腕を回す・股関節ほぐし
- 心拍数を徐々に上げる

AFTER 運動

- 静的ストレッチ（5～10分）
- ゆっくり伸ばして20～30秒キープ
- アイシング（急性の痛みに）

毎日

- 1時間ごとに立つ・軽く動く
- 良い姿勢・体幹を意識する
- 十分な睡眠（修復は寝ている間に）

ケガをしたら → 次のスライドのPOLICE法で対処！

ケガをしたときの対処法：POLICE法

古い「RICE法」から進化した、現代の標準的なケガ対処法です

P

Protect

患部を保護する

動かさず、体重をかけず、まず安静に

OL

Optimal Loading

適度に動かす

完全固定ではなく、痛みのない範囲で動かすことで回復を促す

I

Ice

冷やす

20分ほど冷やす → 1時間休む。これを数回繰り返す

C

Compression

圧迫する

弾性包帯などで軽く圧迫し、腫れを抑える

E

Elevation

挙上する

患部を心臓より高く上げ、むくみ・腫れを軽減

痛みが強い・腫れがひどい・動かせない場合は速やかに受診してください

忙しくても続く運動の仕組み

「続かない」のはあなたのせいではない。仕組みがないだけ！

01

ハードルを下げる

「10分でいい」「完璧にやらなくていい」
0か100かの思考をやめる

02

生活に組み込む

「時間を作る」ではなく「すきまに入れる」
送り迎えの待ち時間・テレビを見ながら

03

楽しめるものを選ぶ

義務感の運動は続かない
好きな音楽・友達と一緒に・外の景色を楽しむ

1日20分の運動が目標。まずは10分から！

「運動できない理由」あるある — でも、解決できます

悩み

時間がない。毎日バタバタで運動する余裕なんてない



解決

1日10分でOK。送り迎えの待ち時間・CMの間・朝起きてすぐでも十分

悩み

ジムに行っても続かない。高い会費がムダになっている



解決

自宅でスクワット・プランク・ストレッチだけでも効果あり！まずゼロをなくす

悩み

暑すぎてランニングできない（ヒューストンあるある！）



解決

室内でできる筋トレ・ヨガ・ストレッチに切り替えればOK。汗をかく必要はない

悩み

一人だとモチベーションが続かない。誰かに見てほしい



解決

仕組みを作れば一人でも続けられる。サポートを使うのも立派な選択

運動効果を最大化する栄養タイミング

運動1～2時間前

軽めの食事を摂る

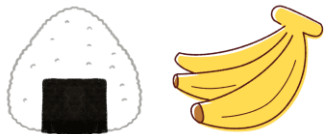
運動直後30分以内

最重要タイミング

就寝1～2時間前

軽タンパクが効果的

- ご飯・パン・バナナ
- 空腹での運動は避ける



- タンパク質20～30g
- 卵・ヨーグルト・プロテイン



- カッテージチーズ・豆腐
- 筋肉の修復を促進



水分補給も忘れずに！

運動前・中・後にこまめに水を飲む。ヒューストンの暑さは脱水リスクが高いため特に注意。

まとめ：今日から始める3つのこと

1



毎日10分、体を動かす習慣をつくる

ストレッチでも散歩でもOK。まず「0分」をなくすことが最初の一步

2



カルシウム・ビタミンD・タンパク質を意識する

乳製品・魚・卵を積極的に。アメリカでも十分に取れます

3



痛みのサインを無視しない

「大したことない」と思わず早めにケア。病気になる前に整えることが大切

健康は我慢ではなく、楽しみながら続けるもの！

Dr. Eriのウェルネスサポートについて



オンラインウェルネスセッション

世界中どこからでも受講可能
個別の健康・ダイエット・
痛み解消



公式LINE登録特典

「海外生活を健康に過ごす
3つのポイント」動画をプレゼント中



SNSで情報発信中



dr.eri_wellness

<https://dreriwellness.my.canva.site/>

海外在住者向けウェルネス情報を
日本語でお届け！

ご質問・ご相談はお気軽にどうぞ！本日はありがとうございました！