

日本初!健康の3要素「休養」を学問体系化 「休養学基礎」を販売開始

国内外31名の専門家のノウハウから、休養のリテラシー向上する 健康指導に関わる全ての方々必読の内容に

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、この度、日本初の休養を学問体系化した書籍「休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす」を監修し、医学・看護などの専門書の出版事業を行う、株式会社メディカ出版（本社：大阪市淀川区 代表取締役：長谷川翔）から発売開始することをお知らせ致します。

健康の3要素として運動・栄養・休養は広く知られていますが、運動学、栄養学と比して休養学は存在しません。休養に対する系統的な考え方や教育の不足がこれまでの休養回復に対する社会の不理解や脆弱を招き、市場の不在を招いていることは想像に難くありません。世界的にも疲労度が高いとされる日本。新型コロナウイルス感染症により、人々はさらにストレス耐性が求められている。ストレス軽減に必要な事柄やそのメカニズム及び効果的な休養の取り方などについて、「休養」を科学的に体系化いたしました。

今回の編著者として、当法人代表理事の片野秀樹と共に、当法人顧問である杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）があたり、また共同著者として、渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学研究センター健康・病態科学研究チーム チームリーダー 医学博士）や黒岩祐治（神奈川県知事）など、国内外31名の専門家の方々と共に、健康指導に関わる全ての方々や健康志向の高いの方々必読の内容となっています。



◆目次

目次

1章 「休養」とは

- ① 「休養学」とは 8
- ② 疲労・ストレスと休養 14
- ③ 生体リズム・睡眠のメカニズム 34
- ④ スポーツコンディショニングと休養 45
- ⑤ 食と栄養と休養 53
- ⑥ 心理的ストレスと休養（メンタルコンディショニング） 67

Column オンとオフの切り替えで未病改善！ 黒岩祐治 77

1章-2 休養モデルを促進する介入法と理論

- ① 入浴と温泉 80
- ② 衣服 85
- ③ 人とのふれあい（マッサージとスキンシップ） 90
- ④ 自然 95
- ⑤ 香り 100
- ⑥ 音楽 105
- ⑦ 呼吸・ヨガ・ピラティス 110

2章 疲労とストレスの評価法

- ① 疲労とストレスの主観的評価 116
- ② 疲労とストレスの客観的評価 125

Column 今日より明日の、より良いコンディションのために
野口みずき・広瀬永和 139

3章 さまざまな現代人の疲労と休養モデル

- ① 勤労者の実際と求められる休養 142
- ② 子どもの睡眠・疲労事情と対策 156
- ③ 女性アスリートにおける健康問題と休養学 163
- ④ 産前・産後の望ましい休養の過ごし方 172
- ⑤ 高齢者のサルコペニア・フレイルと休養 181

Column 寝りとリハビリの基礎知識 西野精治 189

4章 休養の重要性と取り組みの実例

- ① 地域における休養マネジメントの実践（東海市） 194
- ② 職域における休養マネジメントの実例 201
- ③ 「床病」という健康観への新しい取り組み 209
- ④ ドイツにおける次世代のヘルスケアに対する展望：「活動後の疲労回復」から「活力の維持と再生」への転換 216

索引 224

◆本文：第1章①「休養学とは」

SECTION 1

「休養学」とは

杉田正明
片野秀樹

はじめに

コロナ禍に見舞われている現在、精神的・肉体的ストレスからこれまでにないほどのストレス耐性が求められている。休養とは、「休む」ことと「養う」こと、明日に向かっての欲求を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めているということである。これらを踏まえ、疲労につながるストレスという生理的・心理的歪みを補正する新しい方法として筆者らは休養モデル（杉田・片野モデル）として7つの概念（方法）を提唱することとした。ここでは、科学的根拠のある知識と技術に基づく休養の概念、休養の体系化を「休養学」として定義付けし、休養改善案の考え方について解説する。

1 休養に対する社会的背景

人類は、長い進化の過程で夜は休み、昼は起きて活動するという昼行性の生活スタイルを身につけた。ところが現代社会では夜の間にライフラインを確保するために多くの人々が働いている。グローバル化の流れば地球規模の情報ネットワークを築き上げ、デジタル社会は夜の国と昼の国の垣根を取り外して24時間型の社会構造の変革をもたらした。

令和元年国民健康・栄養調査結果の概要（厚生労働省）の中で、「日中、眠気を感じた」と回答している人は勤労世代に多く（図1）¹⁾、このことは日中の睡眠では心身の休養が完全にとれていないことを示している（図2）²⁾。したがって、我々はごく短期間の休養負債

に對峙する術は持つが、長期間の休養負債に對処できず、疲れが抜けずいつも休みたいという願望の増加が懸念される。高齢化の進行を含めると休養に不満を感じている人々の割合は、更に多くなることが推察される。そのような背景の中、2015年12月労働者数50人

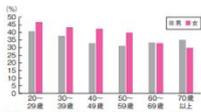


図1 「日中眠気を感じる」と回答した人の割合は、20～50代の勤労世代に多い。（※参考文献1から転載）

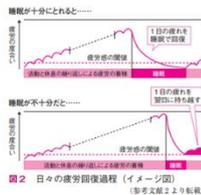


図2 日々の疲労回復過程（イメージ図）（※参考文献2より転載）

以上の事業所でのストレスチェックの義務化や、2019年4月には「働き方改革関連法案」が施行されている。長時間労働をなくし、場所や時間に対して柔軟に、公正な待遇で働けるような社会への改革が強く期待されている。江戸時代初期には健康と長寿を保つ方法として「養生訓」が存在したが、なぜ日本の休

養回復に関する体制やシステムが早期に構築されてこなかったのか？ 最大の理由は、国民のメンタリティーにあると推測される。戦後の世界をリードするほどの復興は、勤勉で生真面目な国民が、休みなく活動するという努力無くしてはなしえない功績であった³⁾。ことに起因すると考えられる。このような社会背景における日本では、身体のコンディション維持を重要な課題と捉え、食事・睡眠・休息や回復に対する意識付けがなされてきたスポーツ現場を除いて、幼少期から大学までの段階で見ても系統的な休養教育は行われてきていないように思われる。休養に対する系統的な考え方や教育の欠如がこれまでの働き続けること、すなわち休まないことを良しとし、休むことを悪とする二元論へ陥らせ、休養回復に対する社会の不理解を招いてきたことは容易に想像できる。

2 スポーツにおけるコンディショニング

スポーツにおけるコンディショニング⁴⁾⁵⁾は、「スポーツにおいて変動する競技の状態を構成する心身の状態、およびアスリートのパフォーマンスに影響を与える全ての要因」と定義され、現在のコンディションと目標とするコンディショニングとの間のギャップを最小化するプロセスがコンディショニングとされている。具体的には、心身の自律的な諸機能の調整を図るとともに、目的に向かってその状態をより好ましい方向に整えるため、栄養、休養、リラクゼーション、比較的軽負荷および中強度までの身体活動を含む総合的で短期的または継続的な対象者自身への働きかけと考

られている⁶⁾。また、コンディショニングは、一般的には、勝利に向かって行うプロセス全てを指すとされるが、個人によってパフォーマンスに影響する要因の重みが異なることもある。各要因の働きが一律でなく、個々の要因を試合に向け、また、試合に臨んでそれぞれ理想的な状態にするプロセス全てということもできる⁷⁾。このことから、コンディショニングは、個人差があるため各自合ったオンリーワンの働きかけが必要であることが理解できる。そのため、選手の疲労度合（元気度合）をさまざまな主観的コンディショニングの指標、客観的に把握すること、調整を図

1 休養とは

◆著者一覧

※ 著者一覧（掲載順） ※

杉田正明	日本体育大学 体育学部 教授 博士（学術）
片野秀樹	日本体育大学 体育学部 研究員 博士（医学）
渡辺恭良	理化学研究所 生命機能科学研究センター 健康・病態科学研究チーム チームリーダー 医学博士
岸 哲史	東京大学 大学院教育学研究科 助教 博士（教育学）
伊藤明子	東京大学 大学院医学系研究科 客員研究員 MPH（公衆衛生学修士） 赤坂ファミリークリニック 院長
土屋裕睦	大阪体育大学 大学院スポーツ科学研究科 教授 博士（体育科学）
黒岩祐治	神奈川県知事
光延文裕	岡山大学 大学院医歯薬学総合研究科 教授 医学博士
井口恵理子	株式会社ベネクス
山口 創	桜美林大学 リハバルアーツ学群 教授 博士（人間科学）
吉田貴彦	旭川医科大学 医学部 教授 博士（医学）
松尾祥子	赤坂溜池クリニック 臨床心理学修士
根津知佳子	日本女子大学 家政学部 教授 教育学修士
山内やよい	早稲田大学 グローバルエデュケーションセンター 講師 博士（スポーツ科学）
高井秀明	日本体育大学 体育学部 准教授 博士（体育科学）
曾根良太	日本体育大学 ハイパフォーマンスセンター 助教 博士（スポーツ医学）
枝 伸彦	獨協医科大学 基本医学 講師 博士（スポーツ科学）
野口みずき	2004年アテネオリンピック女子マラソン金メダリスト
広瀬永和	岩谷産業 陸上競技部 監督
野井真吾	日本体育大学 体育学部 教授 博士（体育科学）
鹿野晶子	日本体育大学 体育学部 准教授 博士（体育科学）
田中 良	大阪体育大学 体育学部 講師 博士（体育科学）
室伏由佳	順天堂大学 スポーツ健康科学部 講師 博士（スポーツ健康科学）
野村由実	日本体育大学 体育学部 助教 博士（スポーツ科学）
松木秀明	東海大学 名誉教授 医学博士
西野精治	スタンフォード大学 医学部 教授 医学博士
岡田真平	身体教育医学研究所 所長 修士（教育学）
半田秀一	身体教育医学研究所 部長 博士（医学）
位高駿夫	東海大学 体育学部 講師 博士（スポーツ健康科学）
大谷泰夫	神奈川県立保健福祉大学 理事長
Martin A. Lange	IST-College for Management（ドイツ）教授 Ph. D.

6

◆書籍概要

タイトル：疲労を防ぐ！健康指導に活かす 休養学基礎

発売日：2021/6/17

編著者：杉田正明、片野秀樹

監修：一般社団法人日本リカバリー協会

発行：(株) メディカ出版

定価：3,520円（本体3,200円+税10%）

判型・ページ数：B5 2色 226P

◆日本リハビリ協会とは

「リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に」

『とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？』

こんな相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの答えそのままが、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の2人に1人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。

◆日本リハビリ協会組織体制

名称：一般社団法人 日本リハビリ協会

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4F

会長：渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学センター、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本体育大学研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

公式HP：<https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>