

2023年11月28日（火）

株式会社心と体サプライズ

報道関係者各位

## 働く男女の6割が「年末年始太りを経験」

～ カラダのプロが教える「今年は後悔したくない！ 年末年始太り予防エクササイズ」～

年末年始は、忘年会や新年会などで何かと外食やお酒を飲むペースや量が多くなり、太ってしまった経験がある人も少なくないのではないのでしょうか。そこで、整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズは、25歳以上65歳未満の働く男女全国2,000人を対象に「年末年始太り」について調査し、その結果に基づいた「予防エクササイズ」をご紹介します。



### ■ 調査概要

調査期間：2023年10月26日

調査手法：インターネット調査

調査対象：25歳以上65歳未満の有職の男女全国

有効回答者数：2,000人（男女5歳刻みに各125人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ 調べ」とご明記ください。

### ■ 調査結果サマリー

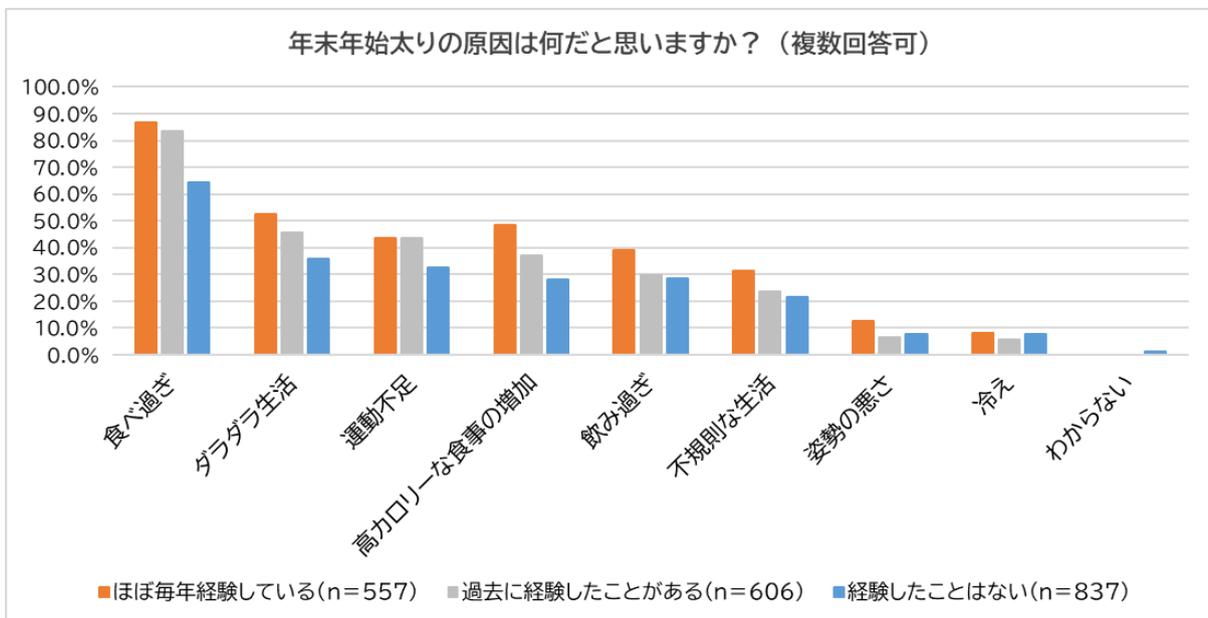
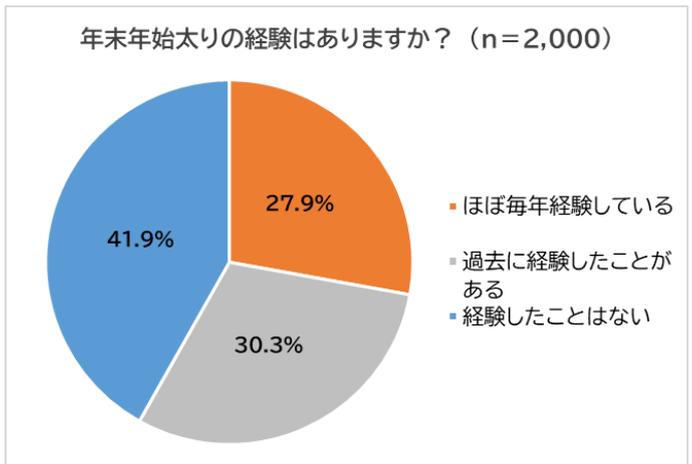
- ・働く男女の約6割が年末年始太りを経験。うち半数は毎年経験
- ・年末年始太りの原因は「食べ過ぎ」で「体重増加」がトップ
- ・年末年始太りは「運動・エクササイズ・ストレッチ」で解消約4割

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

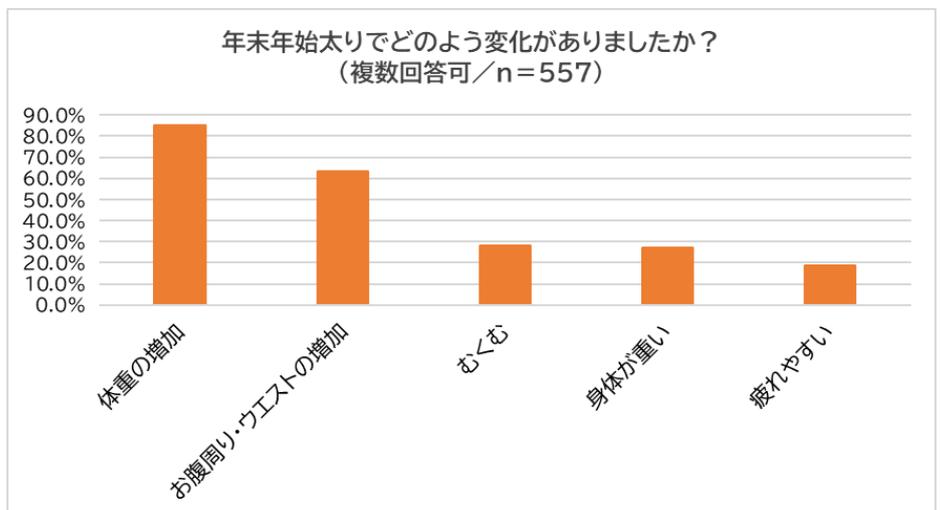
■ 調査結果

「年末年始太りの経験はあるか？」と聞いたところ、「ほぼ毎日経験している（27.9%）」、「過去に経験したことがある」（30.3%）、「経験したことはない」（41.9%）となり、毎年年末年始太りしている人が3割近くいることがわかりました。

年末年始太り経験者・未経験者それぞれに「原因は何だと思いか？」聞きました。最多はどれも「食べ過ぎ」（毎年経験：86.9%、過去に経験：83.3%、未経験：64.2%）となり、次点の「だらだら生活」（毎年経験：52.6%、過去に経験：45.5%、未経験：36.0%）に大きな差を付けました。

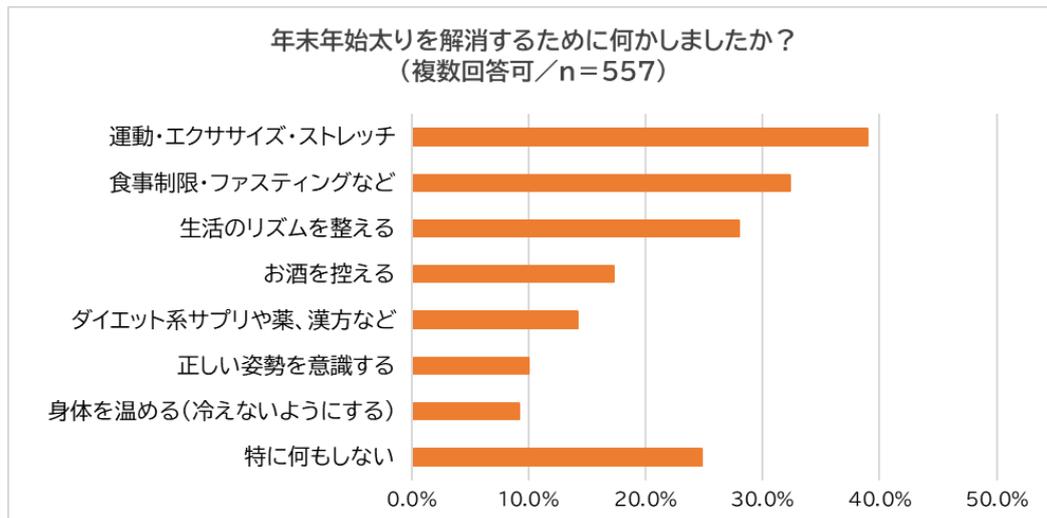


「ほぼ毎年経験している」と回答した557人に「どのような変化があったか？」聞いたところ、「体重の増加」（84.9%）、「お腹周り・ウエストの増加」（63.4%）が2トップでした。

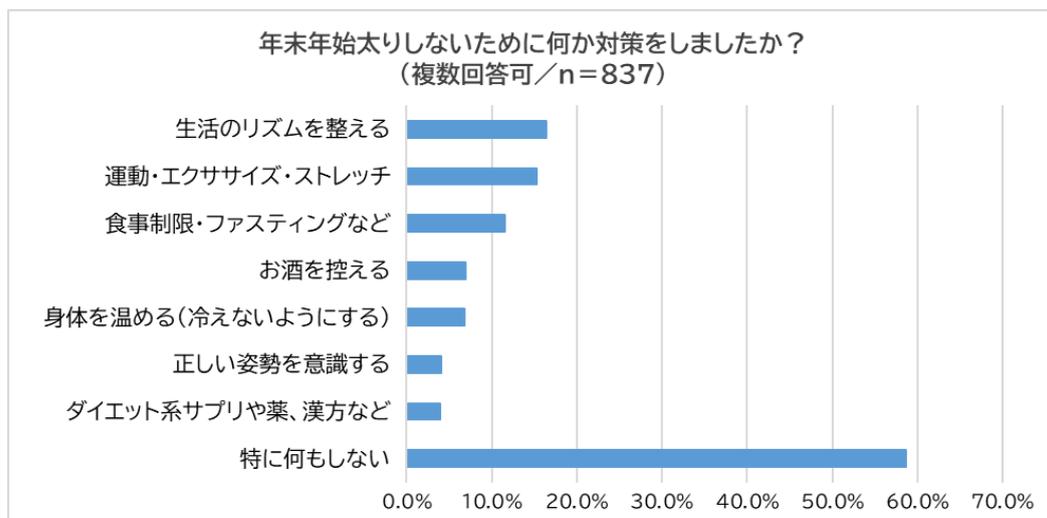


本件に関するお問い合わせ先  
 株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
 E-mail : info@kk-sup.jp

それでは、「その変化を解消するために何かしたか？」聞きました。約4割（39.0%）が「運動・エクササイズ・ストレッチ」と回答し最多、以下「食事制限・ファスティングなど」（32.3%）、「生活のリズムを整える」（28.0%）と続きました。



今回は、「経験したことはない」と回答した837人に「年末年始太りしないために何か対策はしましたか？」聞いたところ、6割弱（58.7%）が「特に何もしない」ことがわかりました。



### ■カラダのプロ・整体師 上田祐輝が教える！「年末年始太り予防エクササイズ」

今回の調査結果によると、半数以上の人々が年末年始太りを経験しており、またその内の8割の人が食べ過ぎによるものだと思っていたことがわかりました。しかしその一方で、未経験者の約6割が対策は「特に何もしない」という結果でした。

体重が増えてからダイエットするのは大変です。適切に年末年始太りの予防をすれば、体重を気にすることなく、精神的に快適な年末年始を過ごせます。

普段からストレスを感じていて交感神経が過度に働いている人は、食事を多く摂取してリラックスしようとする場合があります。なぜなら、人は食事中、消化器官を働かせるために副交感神経が優位になり、リラックスした状態になるからです。つまり、普段からストレスを

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

溜め込んでいる人にとって、忘年会は絶好のストレス発散の機会となるのです。つい食べ過ぎ体重が一気に増えてしまうということに繋がってしまいます。一方、普段からストレスケアが上手くできている人は、食べ過ぎ防止に繋がられるのです。

最近では、姿勢とメンタルの関係が注目されており、正しい姿勢でいるだけでストレスを感じにくく、メンタルが向上することがわかっています。日頃から姿勢を正しストレスを減らしておけば、暴飲暴食は予防できます。また、猫背はストレスに弱くなり、だらけてのけ反るような姿勢も、胸が開き腹圧が下がるため胃が膨らみやすくなるため、つい食べ過ぎてしまいます。

そこで、良い姿勢をつくり食べ過ぎを防止してくれるエクササイズを紹介します。寝たままできる簡単なエクササイズをして、年末年始太りを予防しましょう。

### ・お腹のインナーマッスルを鍛える

まずは、「腹横筋（ふくおうきん）」を鍛えましょう。腹横筋は別名「コルセット筋」とも言われており、ここを鍛えると体幹が安定し姿勢が良くなります。

- ①仰向けに寝て、膝を立てます。（画像1参照）
- ②背中の隙間を確認するように、腰の上部分に手を入れます。
- ③②の状態ゆっくり息を吐きます。その際、お腹に力を入れて背中の隙間がなくなるように、背中で手を押し付けるように息を吐きましょう。
- ④息を吐ききっても、意識してお腹に力を入れながらさらに3秒間吐きます。この時に腹横筋が最も鍛えられています。
- ⑤これを10回行いましょう。



### ・良い姿勢をつくる抗重力筋を鍛える

猫背でいるとメンタルに悪影響を及ぼし、ストレスを感じることから食べ過ぎに繋がってしまうと考えられています。このエクササイズで、重力に負けずに姿勢を正す抗重力筋の一つ、背中には「脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）」を鍛えていきましょう。

- ①両手足を伸ばし、うつ伏せになります。（画像2参照）
- ②両手を後頭部に乗せて、顔を持ち上げ上体を浮かせます。
- ③これを20回行います。負荷が大きくてできない場合は、両手をお尻の横においてやってみてください。手の重さがかからない分、負荷を減らすことができます。



### ・大きな筋肉を鍛える

次に、「ハムストリングス」や「殿筋（でんきん）」と言われる脚からお尻の筋肉を鍛えていきましょう。どちらも立った時に良い姿勢をつくる筋肉です。また、脚やお尻にある大きい筋肉を鍛えておくと、基礎代謝も上がりやすくなり、根本的に太りにくい身体になります。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

- ①仰向けに寝て、膝を立てます。(画像3参照)
- ②お尻をゆっくり浮かせ、膝・お尻・頭が一直線になるようにしましょう。(画像4参照)
- ③お尻をゆっくり戻します。
- ④これを20回行いましょう。負荷が軽いと感ずる場合は、片脚を床から浮かせた状態で行ってください。



画像3



画像4

### ・内ももを鍛える

最後は、脚のエクササイズです。内ももの大きな筋肉を鍛えることで、前述のエクササイズのように効率よく筋肉をつけましょう。基礎代謝も上がり、股関節がしっかりすることで、立った時の姿勢の改善にも繋がります。

- ①仰向けになり、膝を伸ばして天井に向けて脚を上げましょう。
- ②①の状態ですできるだけ大きく脚を開きます。
- ③脚を閉じます。
- ④これを30回×2セット行います。エクササイズ中、息は止めないようにしましょう。



画像5



画像6

姿勢を直すだけでストレスが溜まりにくくなり、エクササイズをすることでストレス発散にもなることから、ストレス発散による食べ過ぎの防止に繋がります。また、腹圧が高められるとお腹も締まるため、胃の膨張予防にもなります。これらのエクササイズをして、体重を気にしない快適な年末年始を迎えましょう。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

## ■上田 祐輝 プロフィール

1987年生まれ。理学療法士。モデルや大舞台で活動する歌手・ダンサーなどのアーティストへの施術実績も多数。

株式会社心と体サプライズ 代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行い、寝たきりの方から体型に悩む方までカラダに悩みのある方4,000名以上に施術している。

高校卒業後、カナダに留学し、フリースタイルスキーを中心にウィンタースポーツのオリンピック選手たちと一緒に練習に励み、アスリートとしてカナダのスキー大会で優勝するなどの実績（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3位）を残す。

帰国後、スポーツの経験を活かして、理学療法士の資格を取得。解剖学・生理学・運動学などを通して人体のことを幅広く学び、病院勤務後に独立開業。

現在は、口コミを中心に全国から多くの患者が来院している。

また、2023年2月にYouTubeチャンネル「絶対治療TV」、同年3月に「セルフケア大全」を開設。

絶対治療TV : <https://www.youtube.com/@zettaichiryou>

セルフケア大全 : <https://www.youtube.com/@selfcareaizen>



## ■会社概要

商号：株式会社心と体サプライズ

所在地：福井県福井市順化2-16-16

代表者：代表取締役 上田 祐輝

設立：2018年3月20日

事業内容：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

URL : <https://kk-sup.jp/>

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : [info@kk-sup.jp](mailto:info@kk-sup.jp)