



スポーツだけが運動じゃないよ

けんこう学校では、動脈硬化性疾患、ロコモティブシンドロームの予防や健康づくりにおけるポイントについて解説します。

運動は苦手、辛い、時間がないとあきらめていませんか？ そんなあなたも実は毎日知らず知らずのうちに運動をしています。最近の研究では、日常生活の活動も健康に良いことが分かってきました。

まずは、不活動時間を減らしていきます。そして継続するために、短時間・細切れ運動から初めて、今よりほんの少しだけ意識して+10分をめざしてがんばってみましょう！

運動の意識を変えましょう。

「身体活動」という言葉を覚えてください

身体活動

生活活動

日常生活における労働、家事、通勤、通学などの身体活動



運動

スポーツなどの特に体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動



身体活動は強度と時間が肝心！！

強度は中程度

週に3日～7日

1回あたり10分

1週間の合計 150分～300分

Point

- ・身体活動の種類は有酸素運動
- ・2日以上間を空けない
- ・1日を通しての合計時間で考える

強度って？



安静座位 = 1メッツ

不活動

身体活動の強度を数値化する単位があります。その単位をメッツ (METs) といい、安静座位を基準にしています。

座っているだけでもエネルギーを消費しますが、これは不活動になります。

中程度の身体活動
3メッツ～4メッツ

身体活動ごとのメッツはこちらを参考にしてください。



● 身体活動の基準（18歳～64歳）

身体活動 > 3メッツ以上の強度で毎日合計60分
 運動 > 3メッツ以上の強度で毎週合計60分
 （30分以上の連続で週2日以上）

65歳以上

身体活動 強度は問いません 毎日合計40分

身体活動を意識して、**短時間・細切れ運動から始めてください。**
 1分からでも大丈夫です。**1日を通しての合計時間で不活動を減らしてください。**

いつでもどこでも+10分が目標です！

健康づくりのための
 身体活動の指針です。
 参考にしてください。



厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針」アクティブガイド

● 目標心拍数算出方法（Karvonen法）

メッツは一般的な身体活動の強度の目安ですが、もう1つ、自分に合った身体活動の強度の目安があります。自分自身の目標心拍数を知っておきましょう。

強度は最大運動予備能力の40%～60%にしてください。

$[(220 - \text{年齢}) - (\text{安静時心拍数})] \times 40\% \sim 60\% + \text{安静時心拍数}$



不整脈などがなければ心拍数 = 脈拍数で良いです。

50歳代なら115±10が適当です。ただし、「息切れ一歩手前」から始めるのが継続するためのPointです。

身体活動時の注意点



- 自分に合った活動量・運動量や頻度で行いましょう。
- 痛みがある時は、痛みが強くない程度で行いましょう。
- 何かを行って体に違和感が出る時は、やり方や量が間違っている可能性があります。
- 外履きで活動・運動する時は、衝撃吸収性があり、足にフィットした靴を履いて行いましょう。
- 筋肉痛や疲労感が出たら、量や頻度を一旦半分にして、回復してから元に戻しましょう。
- 自分の体を過信しないようにしましょう。

健康づくりのフライングスタートにペナルティーはありません。

身体活動を意識して、座位時間を減らしましょう。

継続のポイントは短時間・細切れを積み重ねることです。

健康寿命を延ばせるようにがんばりましょう。



◀ 國本
理学療法士

けんこう学校
 専用ページ
 オープン！

勉強（復習）・レシピ・運動をそれぞれ掲載しています。
 内容は随時追加しますので、チェックしてください！

