効果的な運動とは！

ちょっとした身体活動にも意味があります

少しであっても、まずは体を動かすことが大切です。身体活動量が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下します。また、肥満の予防・改善には身体活動量のアップが欠かせません。最初は少しずつゆっくりと、身体活動の強度、時間を増やしていきましょう[1]。

「忙しくてあまり時間が取れない」
「体をたくさん動かすのは苦手」
そんな方もいるかもしれません。
でも、はじめは“ちょっと”で
いいんです。一緒に、最初の
一歩を踏み出しましょう。



身体活動を取り入れる時の大切な考え方

“ちょっとでも”動く
少しの身体活動でも、何もしないより意味があります。

“ちょっとずつ”動く
はじめは時間が少なくてもいいんです。

身体活動量が多いほど、病気にかかるリスクや死亡リスクが低い[2]。

- 虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）
- 高血圧
- 糖尿病
- 肥満
- 骨粗鬆症
- 結腸がん

身体活動量が多い人と比較して、身体活動量が不足している人では認知症やアルツハイマー病のリスクが高まる。



その他、日常生活では以下のような効果が期待できます。

- 労働生産性（仕事の効率）の向上
- メンタルヘルスの向上
- 記憶力の向上

引用：厚生労働省

まずは今より10分多く体を動かそう

年齢ごとの身体活動量の目安を参考に、連続ではなくてもよいので、身体活動量を今より少しでも増やすことを目指しましょう。

身体活動量の目安[1)]

●18～64歳向け

普通に歩く時の強度以上の身体活動を1日に60分行うことを目指し、
運動も上手に取り入れましょう。

身体活動＝生活活動＋運動

❶ 強さは？

普通に歩く時の強度以上

❷ 時間は？

1日の合計が60分

運動

❶ 強さは？

息が弾み汗をかく程度

❷ 時間は？

1週間の合計が60分

●65歳以上向け

身体活動を1日に40分行うことを目指しましょう。運動は、無理のない範囲で行いましょう。

身体活動＝生活活動＋運動

❶ 強さは？

無理のない強度

❷ 時間は？

1日の合計が40分

今より毎日10分多く歩くことで、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム※・認知症の発症リスクが減少するといわれています。
体力の維持・向上のためには、1回あたり30分以上の運動を週2日以上行うとよいでしょう[1)]。

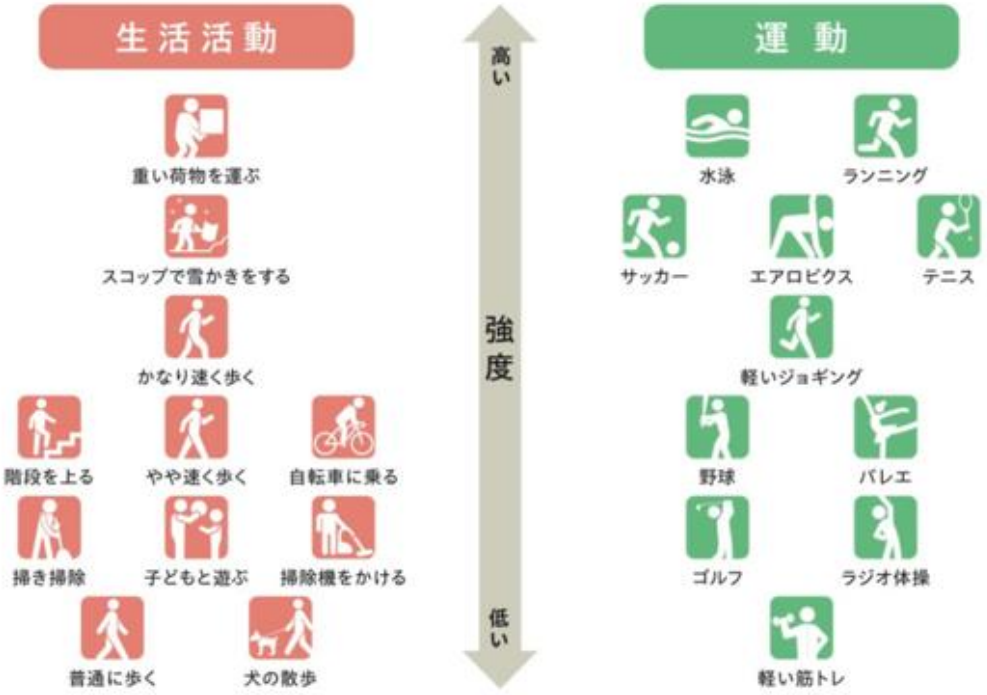


※骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

引用：厚生労働省

普通に歩く時の強度以上の身体活動とは？

「普通に歩く時の強度以上」の身体活動には、ランニングやテニスなどの激しい運動だけではなく、速く歩く、階段を上る、掃除機をかけるといった「ちょっとした生活活動」も含まれます[1)]。



参考 身体活動で消費するエネルギー量（kcal）

身体活動の強度が高い動作

	普通歩行	速歩	水泳	自転車（軽い負荷）	ゴルフ	軽いジョギング	テニス（シングルス）	ランニング
活動時間	10分	10分	10分	20分	60分	30分	20分	15分
体重別エネルギー消費量（単位：kcal）								
体重50kgの場合	25	33	67	67	175	150	117	100
体重60kgの場合	30	40	80	80	210	180	140	120
体重70kgの場合	35	47	93	93	245	210	163	140
体重80kgの場合	40	53	107	107	280	240	187	160

1回の身体活動で消費されるエネルギー量は、活動内容・活動時間・体重によって決まります。

引用：厚生労働省