

日常生活で活動量をアップ

身体を動かすことのメリット

- ◇ 虚血性心疾患・高血圧・糖尿病・肥満などのリスクを下げる
- ◇ 寝たきりや死亡のリスクを下げる
- ◇ 心の不調(メンタルヘルス)を予防する
⇒QOLの向上につながる

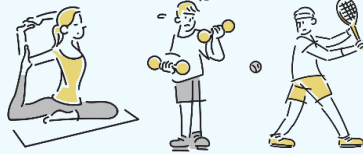
「運動」+「生活活動」で身体活動量をアップ

「身体活動」は、体力の維持・向上を目的に継続的に行う活動である「運動」と、日常生活上の身体の動きである「生活活動」の両方を指します。

身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作

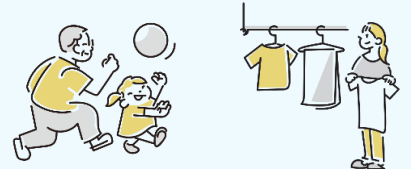
運動



テニス、サッカー、ジョギング、筋トレ、水泳、ヨガ など

+

生活活動



歩行、掃除、買い物、洗濯、草むしり、育児やこどもとの遊び など

「生活活動」を増やすだけでも、活動量をアップにつながります

日常生活の中で身体を動かそう

通勤中に…

- 電車やバスでは座らない
- つり革につかまりながらかかとを上げ下げ
- 一駅手前で降りて歩く
- 歩行時は姿勢を伸ばし、歩幅を広く早歩きを意識

プラス10分歩くと1000歩も増加



仕事場で…

- エレベーターではなく階段を利用
- 昼食後に10分ウォーキング
- お手洗いは少し遠くを選ぶ
- 座りっぱなしを避ける(こまめにストレッチ)



自宅や外出時に…

<自宅編>

- テレビを見ながら足上げ体操
- 調理の時にかかとの上げ下げ
- テレビやエアコンはリモコンを使わずに操作

<外出時>

- 駐車場では、入り口から離れた場所に停める(歩数を増やす)
- 散歩は少し遠回りする

家でも外出先でも活動的に過ごそう!



日常生活でこまめに身体を動かすことは、長続きしやすい特徴があります