運動編



トクシィ

今よりも少しでも
多く身体を動かし
ましょう ！

- 健康づくりにおける身体活動・運動の重要性
- 健康づくりのための運動
- 今よりも少しでも多く身体を動かそう！
- 運動の強度
- 運動の頻度・時間
- 運動の時間帯
- 運動はなぜ必要か？（糖代謝編）
- 運動時の注意点
- 長続きのためのコツ
- ロコモとは
- ロコチェック
- ロコモを防ぐロコトレ

健康づくりにおける身体活動・運動の重要性

身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤などの「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する「運動」の２つに分けられます。

身体活動の量が多い人は、少ない人と比較して**心臓病、脳卒中、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症**などの疾患の発症リスクが低いことが報告されています。

身体活動により、妊婦及び産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人が健康増進効果を得られるとされています。

＜健康づくりのための身体活動・運動ガイド２０２３＞

一人ひとりに合わせて、強度や量を調整し、可能なものから取り組む。今よりも少しでも多く身体を動かす。

対象者	身体活動		座位行動
高齢者 **(65歳以上)**	歩行又はそれと同等以上の身体活動を**1日40分以上** (1日約**6, 000歩以上**)	運　動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週３日以上 【筋力トレーニングを週２~３日】	座りっぱなしの時間が**長くなりすぎないように**注意する
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を**1日60分以上** (1日約**8, 000歩以上**)	運　動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を**週６０分**以上 【筋力トレーニングを週２~３日】	

※ガイドに示している推奨値はあくまでも目安であり、すべての人々が等しく取り組むべき目標値ではありません。
※体力のある高齢者では成人と同量の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

健康づくりのための運動

有酸素運動

酸素を取り込みながら、大きな筋肉をリズミカルに継続的に動かす運動です。
継続すると・・・
全身の持久力が高まります。
エネルギー消費量が増加して体脂肪が減少します。さらに、血圧、血糖値、血中脂質を改善します。

例：　ウォーキング、自転車、
　　水泳、ジョギング、
　　エアロビクスダンス

筋力トレーニング

負荷をかけて筋力を向上させる運動です。
継続すると・・・
筋力、身体機能、骨密度が改善し、高齢者では転倒や骨折のリスクが低減します。有酸素運動と組み合わせて行うと、さらなる健康増進効果が期待できます。
胸、背中、上肢、腹、臀部、下肢などの大きな筋肉に負荷がかかるように全身まんべんなく行いましょう。

例：腕立て伏せやスクワット、マシンやダンベル、階段を登る

柔軟運動

筋肉や腱を伸ばし、柔軟性の維持・向上や関節の動きがスムーズになります。
疲労回復、リラクゼーション効果もあります。
例：動的・静的ストレッチ、ヨガ

バランス運動

歩行速度など生活機能の維持・向上に効果があります。

例：片足立位保持、体幹バランス運動

多要素な運動でより健康に！

多要素な運動とは有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせて行う運動や体操やダンス、ラジオ体操、ヨガなどの多様な動きを伴う運動です。

今よりも少しでも多く身体を動かそう！

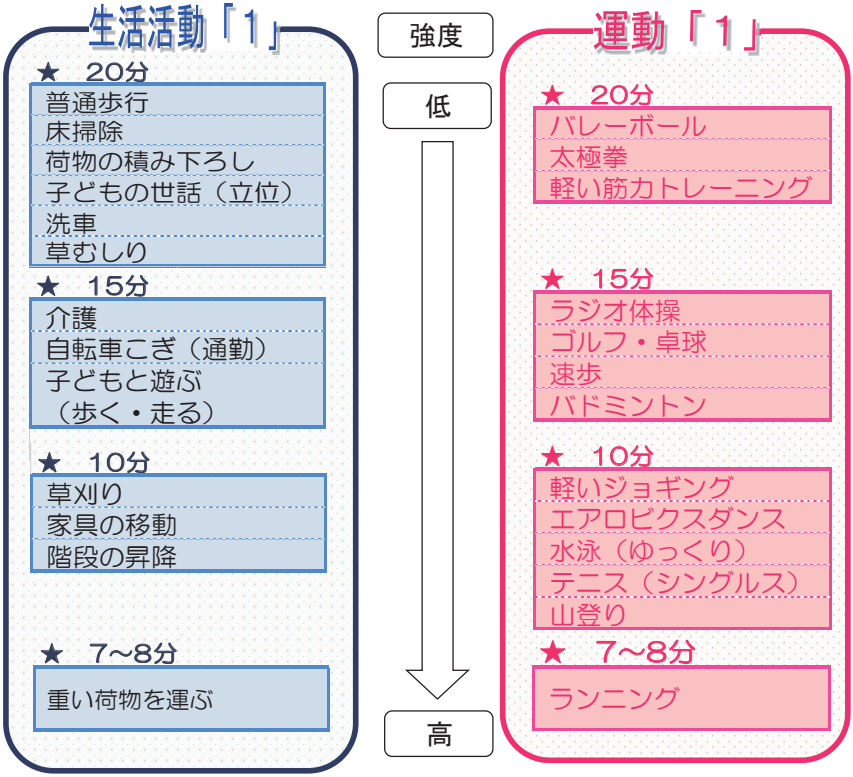
生活活動・運動の推奨事項

成人
歩行と同等以上の身体活動を
1日60分以上行う
（1日約8．000歩以上）
＝1週間に23以上の身体活動

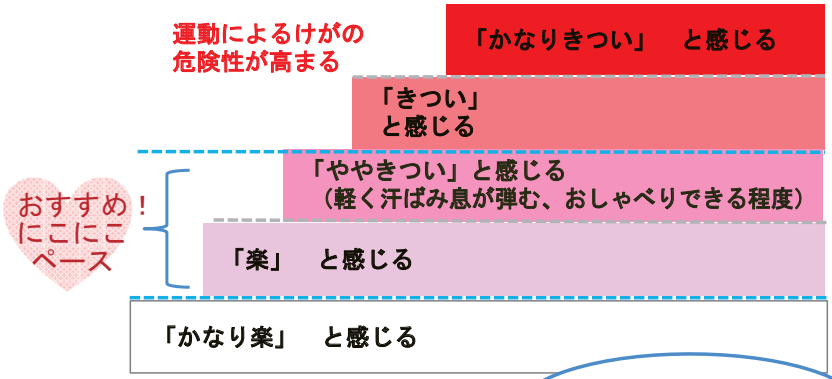
高齢者（65歳以上）
歩行と同等以上の身体活動を
1日40分以上行う
（1日約6．000歩以上）
＝1週間に15以上の身体活動

下記の「生活活動」もしくは「運動」の活動を1つして、「1」の身体活動と数えます。
（例） 30分、自転車をこぐ⇒身体活動は「2」となります。

身体活動「1」の活動例



運動の強度



「にこにこペース」は
何がいいの？

・内臓脂肪を消費し、肥満の予防・改善！

・インスリンの効きが良くなり、血糖コントロールを改善！

・高血圧の予防・改善！

・中性脂肪を減らし、超悪玉コレステロールの産生を抑制、
ＨＤＬ（善玉）コレステロールを増やし、動脈硬化を予防！

運動の頻度・時間

☆減量を目的とする場合は、週に５日以上、３０分の軽く息が弾む程度の運動を普段の生活の中に加えましょう。

１回あたり３０分の運動
１回あたり１０分の運動×３回
} 同じ運動であれば、どちらでも効果に差はありません。

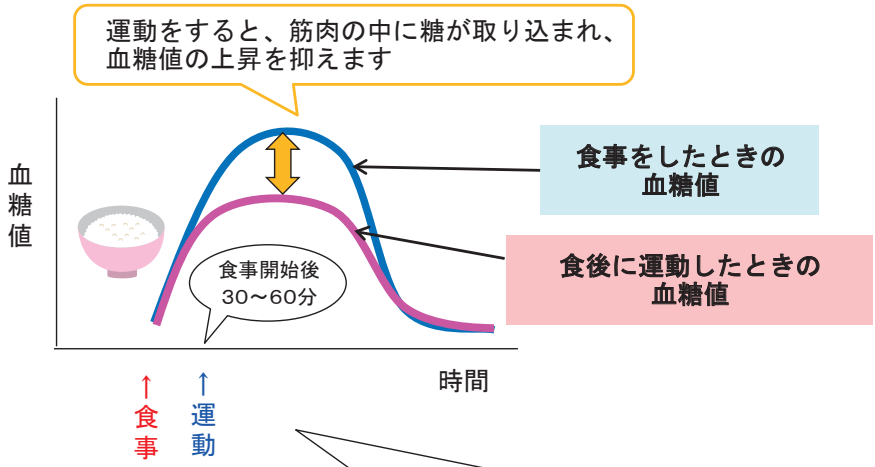
☆体力（全身持久力や筋力）の向上や運動器の機能向上のためには、
①１回あたり３０分以上の運動
②週２回以上の運動が必要です。

体力に自信のない人や、運動習慣のない人は短時間の運動からはじめ、１回の運動時間を長くしていきましょう。

運動の時間帯

早朝はからだの機能（血圧、心臓などの機能）が不安定です。
早朝、起床後すぐの運動は避けましょう。
昼から夕方はからだの機能が安定し、運動に適した時間帯になります。
深夜の強度の高い運動は入眠を妨げることもあります。軽めの運動で
入眠の２時間前に終えましょう。
自分のライフスタイルに合わせ、長く続けられる時間帯を選びましょう。

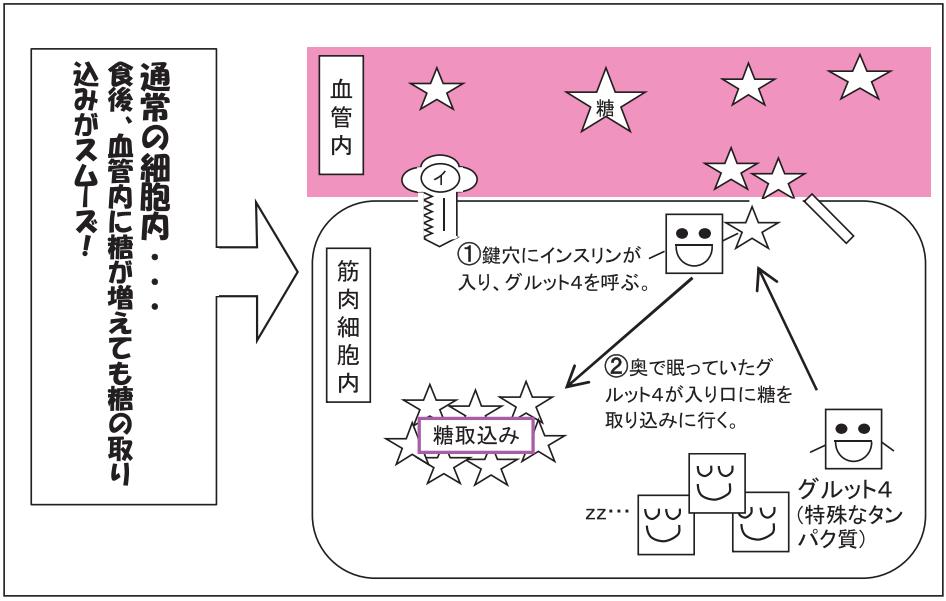
☆**食後に**運動すると**食後の血糖の上昇**を抑える効果があります！

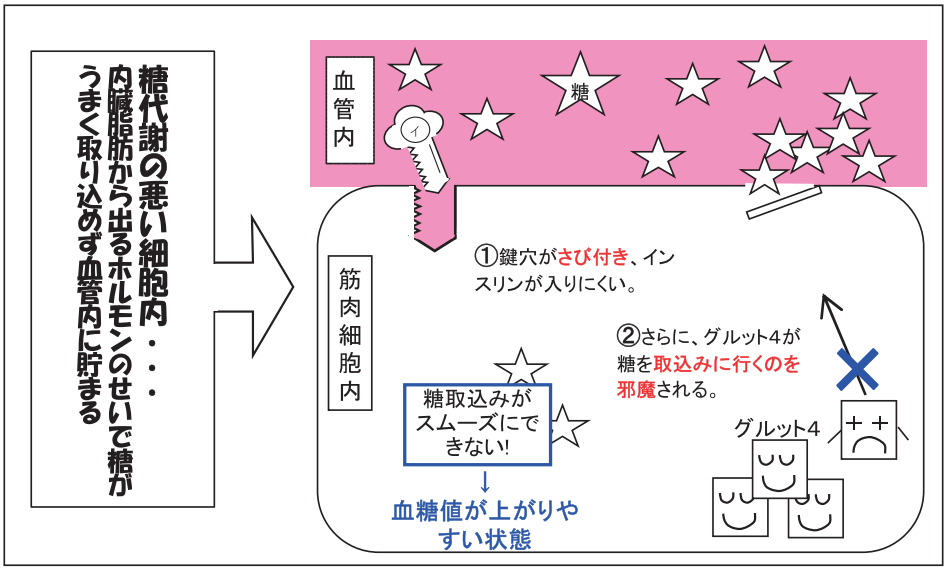


●食後の血糖値は３０～６０分で一番高くなります。
食事開始後３０～６０分ほど経った頃に軽めの運動（散歩程度）をするのがおすすめです。
●散歩以外でも太ももやおしりなど大きな筋肉を動かすスクワットなども効率よく糖を消費できます。
●座りっぱなしをやめて、家事など軽活動をすることも効果があります。

（注）ただし・・・
※糖尿病の診断を受けた人は、運動を禁止または制限した方が良い場合があります。
かかりつけ医に相談してから運動を行うようにしてください。

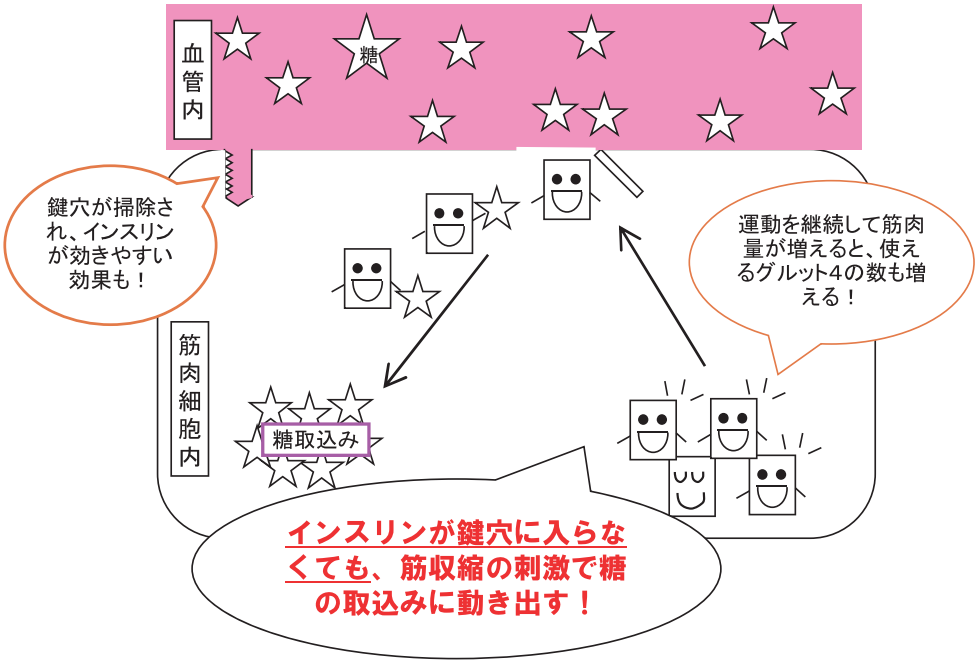
運動はなぜ必要か？（糖代謝編）





運動を行うと…

①インスリンが効きやすい状態になる！
②インスリンを使わずに、糖を取り込む！
（インスリンの節約）



（注）ただし・・・

運動の効果は2～3日しか持続しません。
週に連続せず3日以上運動することが必要です。
運動を継続すれば、インスリン感受性も高まります。

運動時の注意点

☆ 普段の体調と違うと感じる（運動中に感じた）時は、
運動を中止しましょう。

☆ 運動前には**準備運動**、運動後は**整理運動**をしましょう。

準備運動
- 身体をあたため、けがの発生を防ぐ。
- 循環器系の発作を予防し、運動の効果を高める。

整理運動
- 血圧の急激な低下や不整脈を防ぐ。
- 疲労を早く回復させたり、けがの発生を防ぐ。

☆ 適度な休憩と、水分補給をしながら運動しましょう。

☆ 持病のある人は、かかりつけ医に相談してから
運動を始めましょう。

長続きのためのコツ

☆ 現在の**身体活動量**を知りましょう！
→歩数計をつけて記録してみましょう。

☆ **達成可能で具体的な目標**を立ててみましょう！
→「毎日の歩数に1000歩プラスする」など実現可能な目標で♪

☆ **運動ができる環境**を作りましょう！
→定期的に参加できる運動教室に申し込んでみましょう！

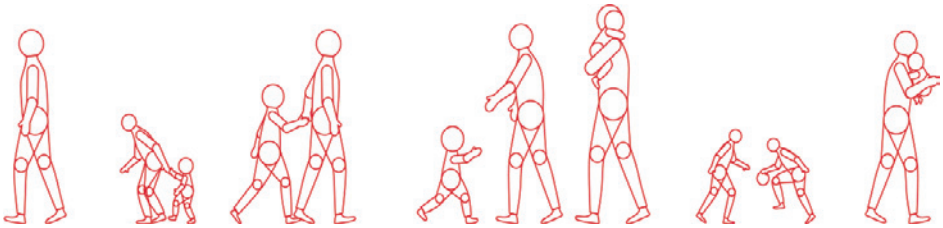
生活活動をふやすコツ

その１　車の利用を減らして、自転車や徒歩で移動しよう！
その２　エスカレーターやエレベーターでなく、階段を使おう！
その３　歩数計をつけて、歩数を記録してみよう！
その４　毎日の歩数に、＋１０００歩！
その５　すきま時間に身体活動を積み重ねよう！

ロコモとは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。
エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。
全世代の方々に注意が必要です。



運動器って？

普段私たちは何気なく体を動かしていますが、それは運動器の働きによるものです。運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。

ロコモを予防するには？

ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度（歩行と同等以上）の運動を３０分以上、週２回行いましょう。

ロコチェック

あなたももしかしてロコモ？

一度はご自身の
ロコモ年齢を
測りましょう。

移動の健康度チェック
ロコモ年齢

「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

該当項目ゼロを目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

1.		片脚立ちで靴下がはけない	☐
2.		家の中でつまずいたりすべったりする	☐
3.		階段を上がるのに手すりが必要である	☐
4.		家のやや重い仕事が困難である （掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）	☐
5.		2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である （1リットルの牛乳パック2個程度）	☐
6.		15分くらい続けて歩くことができない	☐
7.		横断歩道を青信号で渡りきれない	☐

出典元：日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトロコモオンライン

取り組む：運動篇　ロコトレ

いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を続けることが肝心です。
ロコトレはたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。
「ロコモ」といっても、程度は人それぞれです。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

ロコトレ 1

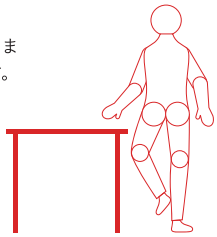
バランス能力をつけるロコトレ

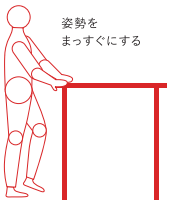
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

1.
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。

2.
床につかない程度に、片脚を上げます。





POINT
・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。

ロコトレ 2

下肢の筋力をつけるロコトレ

スクワット

5〜6回で1セット、1日3セット

1.
足を肩幅に広げて立ちます。

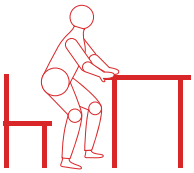
2.
お尻を後ろに引くように、2〜3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。





スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



POINT
・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。
・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

ガイドムービーではロコトレの詳細や、
上記の2つの運動にプラスするとよい、ヒールレイズ、
フロントランジを紹介しています。

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
https://locomo-joa.jp/check/locotre/

腰や膝が気になる人に

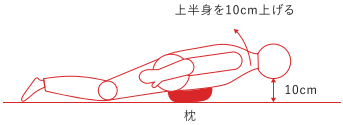
腰や膝の痛み対策には、こんな体操を！　痛みが強い場合は、医療機関に相談して行いましょう。

腰 腰痛体操

それぞれの運動を10回で1セット、1日3セット

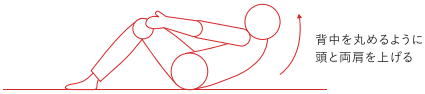
1. 背筋運動

うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟みます。背中に力を入れ、上半身を10cm程度、ゆっくり持ち上げます。そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。



2. 腹筋運動

仰向けに寝て、膝を曲げます。おなかに力を入れ、背中を丸めるようにして、ゆっくりと頭と両肩を持ち上げます。そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。



膝 膝痛体操

左右とも10回で1セット、1日3セット

大腿四頭筋訓練

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。左右交互に1セットずつ行います。



どれくらい運動すればいいの？　目安は「30分×週2回」

ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度（3メッツ以上）の運動を30分以上、週2回行いましょう。
メッツ（METs）とは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で示すものです。
たとえば、犬の散歩（3.0メッツ）は、安静時（1メッツ）に比べて3倍のエネルギーを消費します。

息が弾み汗をかく程度（3メッツ以上）の運動の例

- 社交ダンス、太極拳 3.0メッツ
- ラジオ体操第一 4.0メッツ
- 卓球 4.0メッツ
- 速めのウォーキング 4.3メッツ
- 水中歩行 4.5メッツ
- ゆっくりとしたジョギング 6.0メッツ

参考：国立健康・栄養研究所　改訂版『身体活動のメッツ（METs）表』

出典元：ロコモチャレンジ！推進協議会　ロコモパンフレット2020年度版