

# 運動と健康



健康的に過ごすためには毎日運動をしたほうがいいけれど、スポーツやトレーニングをするには忙しい、時間がない、場所がない…そんな理由から運動をあきらめてはいませんか？

実は、健康的な生活を送る上では、狭い意味の「運動」だけにこだわる必要はなく、日常生活の中で行われる「身体活動」をいかに増やすかが大切になります。

★身体活動とは・・・

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を指します。すなわち、**身体を動かすことがすべて「身体活動」**です。

身体活動 = 生活活動 + 運動

日常生活における  
家事、通勤通学、  
趣味活動

体力の維持増進  
計画的・組織的で  
継続性がある

WHOによると、「身体活動不足」は全世界の死亡に対する危険因子の第4位！近年、国際的にも身体活動不足が深刻で、もちろん日本も例外ではありません。高齢者だけでなく、子どもや未成年、働き盛りの年齢層の人たちでも身体活動不足が問題となっています。

要介護・寝たきりの原因！

★身体活動不足になるとどうなるの？

**肥満・生活習慣病・自立度低下・虚弱・認知症**

などのリスクが高まります。

身体活動を増やすと  
このような  
効果が得られます！

生活習慣病  
の予防

気分転換  
ストレス解消

筋肉量  
柔軟性アップ

免疫力アップ

健康的な  
体型維持



## 今より10分多く体を動かそう



身体活動不足に対して、厚生労働省も着目し、国民向けのガイドラインとして「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を公表しています。

アクティブガイドでは「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」を推奨しています。

短い時間の積み重ねでも効果はあります。まずは、今の生活にプラス10分。運動が難しいければ生活活動のプラス10分から始め、それぞれのライフスタイルに合わせて、生活活動と運動を組み合わせ、身体活動量のアップに取り組んでみましょう！

### 生活活動の例

（強度：軽）

料理、洗濯、洗車、ガーデニング

（強度：中）

歩行、子どもの世話、掃除機

自転車に乗る、釣り、車の荷物の積み下ろし、ペットと遊ぶ



ウォーキング（散歩）  
10分間で  
約1000歩！

### 運動の例

（強度：軽）

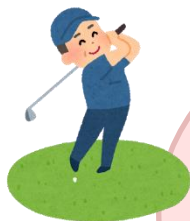
ストレッチング・全身を使ったテレビゲーム

バランスボール、ヨガ

ラジオ体操

（強度：中）

ジョギング、水泳、テニス、ゴルフ



★安全に・楽しく行うために

- ・動きやすい服装や靴を選びましょう
- ・準備体操・整理体操（ストレッチング）をしましょう
- ・痛みがある時や体調の悪い時は無理しないこと
- ・治療中の方は主治医に相談しましょう

