



前回までは食事バランスガイドのコマの部分(食事)について解説しました。

今回は、コマの上を走る人で表されている「運動」について詳しく解説していきます。

日常生活で行う家事・労働・通勤などの生活活動と、健康や体力の維持・増進を目的に行う運動は、様々な疾病の発症・罹患リスクを低下させるだけでなく、思考力・学習力・総合的な幸福感を高めるとされています。

生活活動

家事・労働・通勤・通学等の日常生活の動き

運動

スポーツ・フィットネス等健康や体力の維持・増進を目的に計画的・定期的に行う運動

以下推奨量(「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」厚生労働省)

18~64歳:①1日合計60分 8000歩(生活活動を含めても良い)

②筋力トレーニング2~3日/週

65歳以上:①1日合計40分 6000歩(生活活動を含めても良い)

②息が弾むみ汗をかく程度の運動60分以上/週

又は 筋力トレーニング2~3日週

循環器病、2型糖尿病、がん、**口**
コモティブシンドローム(運動器
症候群:将来介護が必要なるリ
スクが高くなる)、うつ病、認知
症の発症・罹患リスクの低下

思考力、学習力、総合的な幸福
感の増加

→生活の質(QOL)の増加、健康
寿命の延伸が期待できる

●+10(フラステン)運動

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」では、身体活動増加のためのメインメッセージとして「+10(フラステン)運動」を掲げ、「**今より10分多く体を動かす**」ことを推奨しています。同じ体制を長時間続けず、横になっている時間や座っている時間を短くすることを心がけましょう。

●日常生活に+10分の運動(または生活活動)を取り入れてみましょう

※下記に記載されている消費カロリーは体重60kgの方の目安です(参考:METs×10分×60kg×1.05)

通勤・退勤時・お出かけ(生活活動)

1つ遠い駅まで歩く(又は自転車)

→週5日×10分=約160Kcal(180Kcal)消費

※大きく腕を振る・背筋を伸ばす・かかとから着地・歩幅を大きくする事を意識するとより効果的です



ラジオ体操や音楽に合わせた軽いダンス(運動)

朝起きた時や隙間時間に

→1回×10分=約30~60Kcal消費

※大きく動くように心がけ、正しい姿勢を意識しましょう
また、水分補給を忘れずに(長時間の場合は特に)



筋力トレーニング(運動)

隙間時間やお風呂に入る前、TVを見ながら

→1日×10分=約30~40Kcal消費

※時間や回数・強度は徐々に増やしていきましょう
無理をせず、ストレッチも一緒に行くと怪我を防げます



階段を使用する(生活活動)

エレベーター・エスカレーターを階段に置き換える

→10段で約10Kcal消費

※急いで駆け上がると転倒の危険がある為、無理のない
速度で、手すりを使いながら安全に行いましょう



☆藤沢市は「ふじさわフラス・テン」という地域の取り組みを行っています。

HPに10分間でできる簡単な体操の動画やセルフチェックシートがあるので、活用してみてください