## ～　派遣会員のみなさんへ　～

「体を動かしていないな」とは感じているけど、
なかなか始められない？
始めたとしても続けられるのか、
どうせ、続かないなら始めてもしょうがない・・・・・。
そう考えていませんか？
身体活動量アップで健康維持！

## はじめに

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます[1]。身体活動は、日常生活における労働や家事などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される「運動」の２つに分けられます。

### 身体活動とは？

**身体活動**

**生活活動**

**日常生活における労働、家事などの活動**

例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・子どもと屋外で遊ぶなどの生活上の活動、通勤・営業の外回り・階段昇降・荷物運搬・農作業・漁業活動などの仕事上の活動など

**運動**

**体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施される活動**

例：ジムやフィットネスクラブで行うトレーニングやエアロビクスなど、テニス・サッカー・バスケットボールなどのスポーツなど

おなか周りや運動不足が気になる方に向けた健康的な体づくりをご紹介する内容です。
これからの健康のために早めに対策を知っていただき、ご活用ください。

# 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

# 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 | 運動 |
|---|---|
| ❶ 強さは？ | ❶ 強さは？ |
| 普通に歩く時の強度以上 | 息が弾み汗をかく程度 |
| ❷ 時間は？ | ❷ 時間は？ |
| 1日の合計が60分 | 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

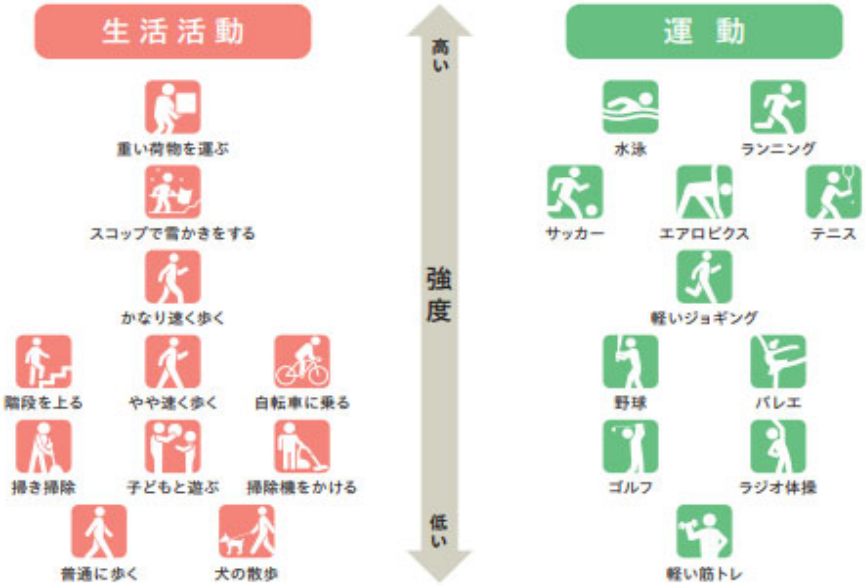
❷ 時間は？
1日の合計が40分

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

# 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 |

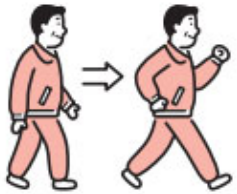
1回の身体活動で消費されるエネルギー量は、活動内容・活動時間・体重によって決まります。

# 日常生活の中で身体活動量アップ

まずは日常生活の中で、今よりも少しでも身体活動量を増やしましょう。国が示す健康づくりのための身体活動指針である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』をメッセージとして日々の身体活動量アップを推奨しています[1]。普通歩行を+10分することで、60kgの方であれば、1年間で1.5kgの体重減少効果が期待できます。

## 外で

目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。



歩幅を広くし、速く歩く。

## 仕事場で

エレベーターではなく、階段を使う。

時々立ち上がって、体を動かす。

## 自宅で

散歩で歩く時間を
10分(約1,000歩)増やす。

週に1回、草むしりや
どこか1ヵ所の大掃除をする。

推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、
1日あたり20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります[2]。
まずは、普段の生活の中でいつもより多く歩くことを意識するようにしてみましょう。

# 取り入れやすい手軽な運動

体を動かすことは、ストレス解消にもつながります。運動にはたくさんのメリットがあるので日常的に意識してみましょう。

## 上体起こし

膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。

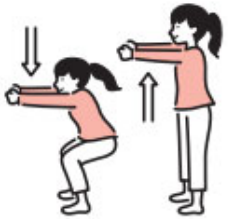
## 大腿後面のストレッチ

伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

## 股関節のストレッチ

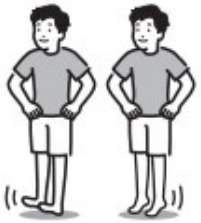
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

## スクワット



両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

## 足関節の背屈と底屈運動



壁に向かって立ち、かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。

## 上半身の捻転運動

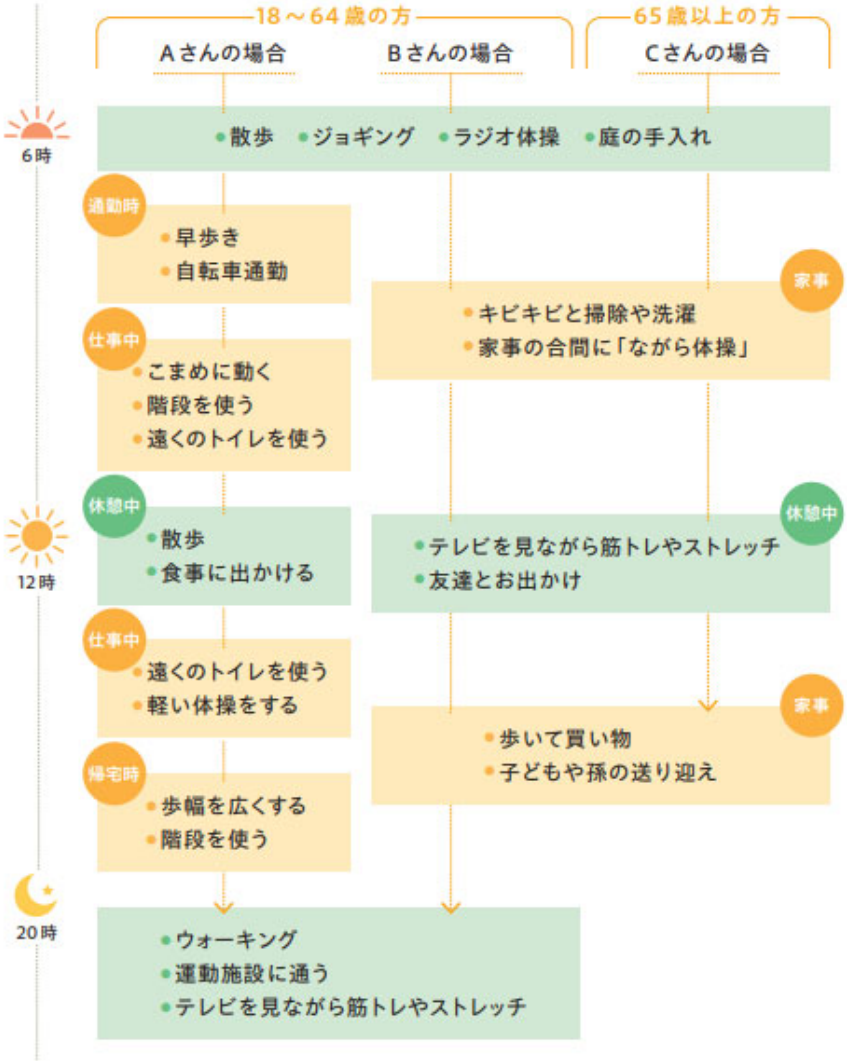
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

## 腰のストレッチ

上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

# （例）1日のタイムスケジュール

ライフスタイルに合わせて上手に身体活動を取り入れていきましょう。



# 現状を把握し、目標を決めましょう

## ①現状把握

**現在の生活習慣の状況は?**

まずは現在の生活習慣の状況を把握しましょう。

**該当する項目にチェックしてください[1,2]。**

- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実行していない
- ☐ 1日の歩行時間は1時間未満だ
- ☐ 同世代の同性の人と比べて歩く速度が遅いほうだ
- ☐ 積極的に体を動かすような工夫をしていない
- ☐ 階段はあまり使わない
- ☐ 家から一歩も外へ出ない日がある
- ☐ 歩いて5～10分のところでも歩かない

座っている時間が長いと死亡や心血管疾患のリスクが上昇することがわかっていますので[1]、座りっぱなしの時間がどのくらいあるかも確認してみましょう。

## ②目標設定

**身体活動を通じて実現したいことは?**

どうなりたいか、何をしたいか、自由に書き出してみましょう。

**身体活動における具体的な目標は?**

生活活動と運動について、いつ、どんな活動を、どれくらいするか、期間に分けて具体的に書き出してみましょう。

※目標例

| | 短期目標（3ヵ月）ステージ1 | 中期目標（6ヵ月）ステージ2 | 長期目標（12ヵ月）ステージ3 |
|---|---|---|---|
| 生活活動 | 外出時、最寄り駅まで遠回りをして、いつもより10分多く歩く | 外出時、目的地の1つ前の駅で降りて、いつもより30分多く歩く | 外出時、目的地の3つ前の駅で降りて、1日90分歩く |
| 運動 | 歯磨き中、スクワットを10回する | テレビを見ながら、スクワットを20～50回する | 筋トレ15分、ジョギング15分（1日計30分）を週2日する |

身体活動量のアップなどにより、エネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回ると、体重などの指標に変化が現れてきます[3]。
体重・腹囲などがどのように変化するか一緒に確認していきましょう。

# 記録をつけましょう!

## ④実　行

目標設定を行えたら、実行をしていきましょう。
毎日の活動実績を記録しましょう。
・歩数計（万歩計）、ウェアラブルデバイス(※1)など
をお持ちの方は、それらも活用しましょう。

※1　首や指、顔、足など、体の一部に装着して使用する電子機器

### 身体活動量の目安

| | |
|---|---|
| 18～64歳向け | 身体活動：普通に歩く時の強度以上、1日の合計が60分<br>運動：息が弾み汗をかく程度、1週間の合計が60分 |
| 65歳以上向け | 身体活動：無理のない強度、1日の合計が40分<br>運動：無理のない範囲で行いましょう |

・推奨されている身体活動量を歩行数に換算すると、1日あたり**20～64歳で8,000歩、65歳以上で6,000歩相当となります。**

**今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう！！**

※出典元：厚生労働省「身体活動の促進　e-健康づくりねっと」を加工して編集