



ライフステージ毎の運動ガイド

「身体活動」という言葉をご存じですか？身体活動とは、安静にしている状態よりも多くエネルギーを消費するすべての動作のことです。この身体活動は「運動」と「生活活動」に分けられます。「運動」はスポーツやフィットネスなどのことを言い、できるだけ増やすことが理想ですが、私たちの日常で考えると「生活活動」（家事や労働など）が大半を占めています。まずは、買い物や家事、庭仕事、友人宅への訪問など、日常で体を動かす機会を増やすことから始めてみませんか。体力には個人差があるため、運動強度や量を調節して可能なものから取り組み、体力が低下している方や関節に痛みのある方などは、転倒などに十分に気をつけ、少しずつできることを増やしていきましょう。

● 今より少しでも多く身体を動かそう！

● 「身体活動」って？

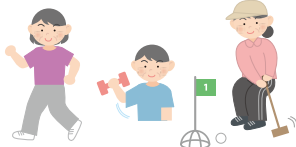
身体活動

運動

+

生活活動

スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施する活動



ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニング、各種スポーツなど

日常生活における家事・労働・通勤などに伴う活動



歩行、買い物、床掃除、洗濯、草むしり、家事一般、子どもとの遊び、屋内外での作業など

● 身体活動は病気の予防や健康増進に効果が高い

※1

身体活動・運動不足は全世界においても死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで「第4位」です。体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、口コモ、うつ、認知症など様々な病気の予防につながり、加齢に伴う筋力の低下も防ぎ若々しい体を維持できます。

※1 WHO, Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009

● ストップ！ 座位行動：30分に1回立ちあがろう

「座位行動」は座ったり寝転んだりする状態で、エネルギー消費量が少ない行動のことです。筋肉を動かすことで、糖や脂質を消費して高血糖や肥満を防いだり、血流を促してむくみや血栓ができるのを防ぐため、できる限り座りっぱなしの時間を短くしてこまめに立ちましょう。（座位行動の例：デスクワーク、座ったり寝転んだ状態でテレビやスマートフォンを見ること、車の運転や移動など）

● 高齢者におすすめ：4つの身体活動

- ① 毎日40分の身体活動（歩数の目安：1日約6,000歩）
- ② バランス、柔軟性、筋力トレーニングなどを組み合わせた運動の実施（週3日以上）
- ③ 週2～3日の筋力トレーニング ※②の運動に含めても可
- ④ 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

体力のある方は、
1日約8,000歩
を目指して、
さらに健康に！



参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

● まずはこの運動をやってみよう！

● 高齢者の運動： バランスや柔軟性、筋力トレーニングなどを組み合わせた運動を行うことで、**転倒・骨折が減り、体の機能を高めることができます**。例えば、ダンスやラジオ体操、太極拳、球技スポーツなどがおすすめです。

① 片足立ち（バランス・筋力を強化）

左右1分ずつ
1日3回



転倒しないよう、
すぐに掴まれる場所で
行いましょう

・目を開けたまま、床から5～10cm片脚を上げる。

② 脇腹伸ばし（柔軟性・バランスを強化）

左右3回ずつ



顔は指先の方をみて、
痛くない範囲で
伸ばしましょう

・足を広げて手を上げ、体を倒し脇腹を伸ばす。
3回分呼吸をしたら元に戻す。