

公益財団法人 浅香山病院 リハビリテーション室

## リハビリ通信

身体活動量を増やそう！！



患者) はい。  
でも何をしたらいいの??

先生) 身体を動かした方がいいですよ！

先生から一度や二度、上図のように言われたことがあると思います。

そこで、厚生労働省が出している **健康日本 21(図 1)** をご存知でしょうか？

健康増進法に基づき策定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」であります。国民の身体活動や運動についての意識や態度を向上させ、身体活動量を増加させることを目標にしています。

**近年、身体活動量の低下により生活習慣病になる方が多くいます。**

そこで、今回は **身体活動量 (身体活動とはスポーツ、仕事、家事などの全ての活動を含む。身体活動量とは身体活動によって消費されるエネルギーを表す程度である。)** について少し紹介しようと思います。

### 健康日本21の9分野

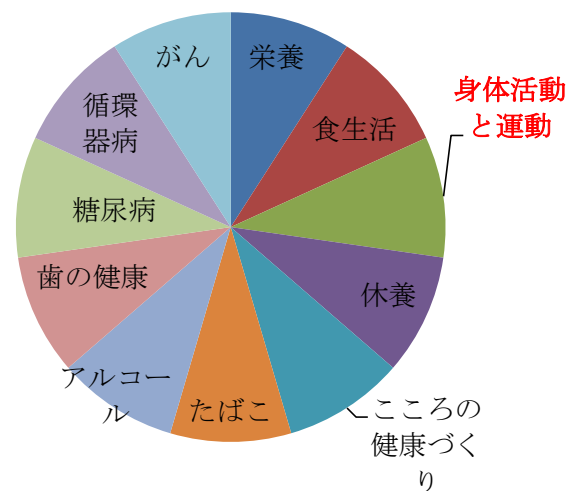


図 1

#### ◇身体活動量が多いとどういう効果があるのか？

- ・総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がん等の罹患率が低くなる
- ・メンタルヘルス（ストレスや精神障害等）や生活の質の改善につながる
- ・寝たきりや死亡率の減少

等

### ◇何をしたら身体活動量が増えるのか？

最も簡易で継続しやすいのが、【歩く】ことです。

#### 日常生活における歩数の目安（健康日本 21 で提示されている）

	男性	女性
20歳～64歳	9,000歩（90分）	8,500歩（85分）
65歳以上	7,000歩（70分）	6,000歩（60分）
運動強度	自覚的には「息が少しはずむ」程度	

（＊時間の目安は10分で1000歩程度）

### ◇歩く姿勢で気をつけることは？？

	<p><b>注意点</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 背筋を伸ばす</li><li>② 腕をよく振る</li><li>③ 歩幅を一定にする</li><li>④ つま先をしっかり上げる 等</li></ol> <p>姿勢に気をつけることで、楽に歩くことができ、高齢者の方に多い円背姿勢を予防することができます。</p> <p>上記の点を心がけましょう！！</p>
--	---

### ◇歩く以外には何かありますか？

- ・家事であれば、普段なかなか出来ない床の拭き掃除等を行うことで全身運動に繋がります。
  - ・仕事であれば、会社内の移動は階段を利用する。デスクワークでも背もたれにもたれるのではなく、背筋を伸ばすように意識する。 等
- ＊普段しないことを取り入れるように意識することが重要です。

### ◇最後になりますが・・・

**Action（体を動かす） Check（健診を受ける） Eat（健康に食べる）** は生活習慣病予防に効果がありますので、積極的に取り組んでいきましょう。

## 注意事項

- 下記に当てはまる方はまずは主治医・かかりつけ医に相談しましょう。
- ・現在、治療を受けている方
  - ・体調が優れない方（倦怠感、痛み等）
  - ・歩くのが難しい方（外出時は車椅子を利用している方等） 等
- 目標を決めることは大事ですが、無理せず継続することを心掛けましょう。