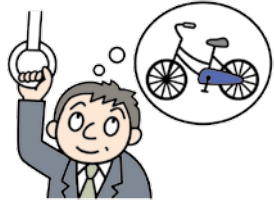


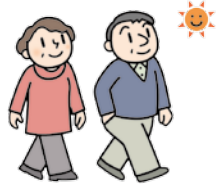
# Q1 どのような運動から始めたらよい？

## プラス・テン 実行例

### ▼自転車で通勤



### ▼食後の散歩



### ▼家の近くの運動施設を みつけて活用する



### ▼階段を使うようにする



### ▼テレビを見ながら筋トレ



### ▼ウィンドウショッピング



でも多く体を動かす「プラス・テン (+10)」を推奨しています。10分はウォーキングにして約1000歩に相当します。

1日10分増やすことから始め、その積み重ねによって18〜64歳では1日合計60分、65歳以上では40分、元気に体を動かすことを目指しましょう。

体を動かす機会や環境は実は身の周りにたくさんあります。通勤で歩幅を広げて早歩きする、食後に散歩に出る、テレビを見ながら筋トレをするなど、少し行動を見直すことで達成が可能です。普段の行動を振り返り、いつ、どこで「プラス・テン」が実行可能か考えてみましょう。

**A** まずは今よりも10分多く体を動かしましょう

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティ

ブガイド）」では、体を動かすことで生活習慣病をはじめ、認知症やうつ、がん、ロコモティブシンドロームなどのリスクを下げるができるとしています。その上で、まずは1日10分

ドクター

# Q&A

## 健康の維持・増進に

# 運動習慣

寒い季節はつい家の中で過ごす時間が長くなり、運動不足になっていませんか？  
適度な運動は、持久力や筋力の向上などの他、生活習慣病の予防・改善にも役立ちます。  
自分に合った無理のない運動習慣を身につけて、健康の維持・増進を目指しましょう。



### 庄野 菜穂子先生

ライフスタイル医科学研究所所長・  
西九州大学健康福祉学部スポーツ健康福祉学科特命教授

しょうの・なおこ 佐賀医科大学医学部卒業後、同大学地域保健科学講座助手、同講師等を経て、ライフスタイル医科学研究所開設、現在に至る。医学博士。日本体力医学会評議員、日本臨床スポーツ医学会代議員、日本臨床運動療法学会評議員。日本医師会認定健康スポーツ医。日本体育協会公認スポーツドクター。



### Q3 運動時の注意点は？

- めまい
  - 骨折
  - 熱中症
  - 脱水
- さらに、最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中、心室性不整脈など命にかかわる重篤な障害が発生する可能性もあります。
- こうしたリスクを防ぎ、安全

### A 運動当日の体調によって無理をしないことが大切

適度な運動を行うことは健康の維持、増進によい一方で、自己流の間違った運動や、不適切な環境での運動は、期待する効果が得られないだけでなく、次のようなリスクが伴うので、注意が必要です。

### ●アキレス腱断裂

### ●ねんざ

### ●骨折

### ●熱中症

### ●脱水

### ●めまい

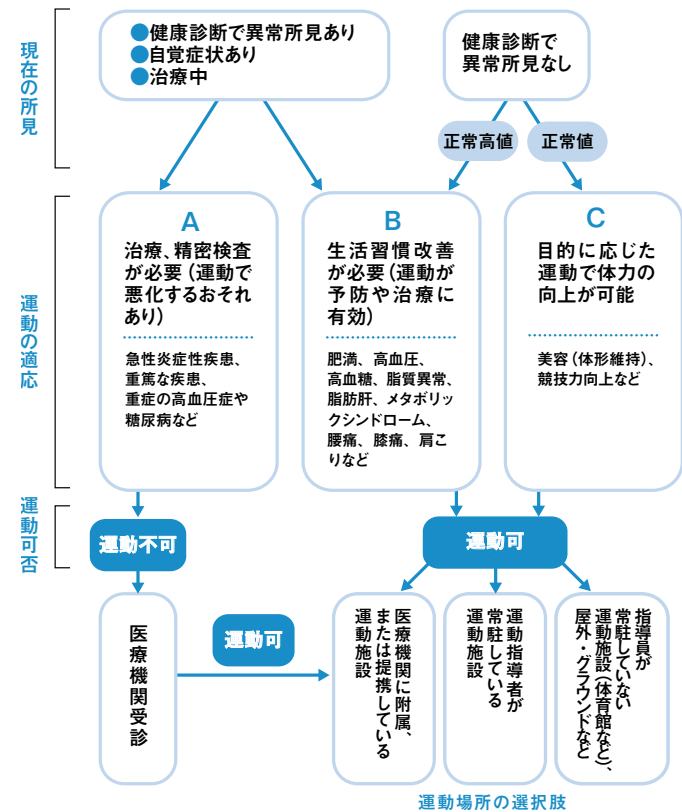
### A 日常の動作を意識しましょう

例えば、座っている時を1とすると、立つだけでも約2倍のエネルギーを消費します。さらに、歩いたり家事をしたりすると約3倍に増加します。

体力や技術を高める目的であればそのためにプログラムされた運動やスポーツを行うことが求められますが、1日のエネルギー消費量を増やして内臓脂肪を減らす目的であれば、生活活動を増やすことで達成することができます。生活活動には、身支度や家事、掃除、通勤、買い物など、寝ている時間以外の日常の動作全てが含まれます。

運動する時間がとれない人や運動が苦手という人は、代わり

### 運動環境の選び方

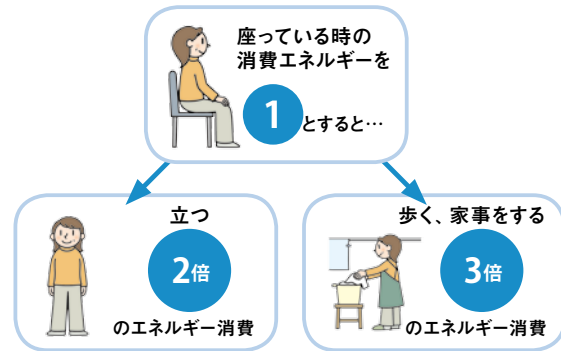


に行くには、運動によるリスクを把握した上で、強度や環境(左図参照)を選びましょう。運動当日の体調をチェックする

ことも忘れずに。特に持病がある場合は、かかりつけ医に相談した上で、適切な運動を行いましょう。

### Q2 運動ができない時はどうしたらよい？

### 座りっぱなしをやめよう



に日常の動作を意識するようにしましょう。日常の動作を変えるとエネルギーを消費するだけでなく、きびきびと行動することで体が整い、気持ちも前向きになります。例を参考に、日々をアクティブに過ごしましょう。

### 消費エネルギーをアップする日常動作の例

