

●「身体活動・運動」について●

◇健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

厚生省より策定されています。身体活動実施により、心臓病や糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状軽減、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされています。身体活動には、生活活動、運動、座位行動があります。

身体活動：骨格筋の収縮を伴う全ての活動

生活活動



日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動

運動



スポーツなど健康・体力維持・増進目的に計画的・定期的実施する活動

座位行動

座位や臥位に状態で行われる全ての覚醒中の行動



長時間の座位行動は健康リスクを高めます。30分に1回は立ち上がって、少しでも体を動かしましょう。

また、年代別で運動の目標が提示されています。

成人

目標：1日60分以上/約8000歩

運動：息が弾み汗をかく運動週60分

筋肉：筋トシを週に2~3日

高齢者

目標：1日40分以上/約6000歩

運動：バランス、柔軟性などを週3日

筋肉：筋トシを週に2~3日

+10



今からできること！まずは、今より10分（約1000歩）増やすことを目標にやってみましょう。持病のある方は、運動を始める際に、運動強度など主治医に相談しましょう。

♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪