

 運動を生活に 

取り入れましょう



もくじ



コロナ禍による
ライフスタイルの変化



どうして運動が必要なの？



運動不足によるからだへの影響

- ・運動不足になると
- ・運動不足のリスク
- ・新型コロナウイルス感染症の重症化リスク



運動について

- ・新型コロナウイルス禍での運動
- ・運動による効果の違い
- ・有酸素運動による予防効果



身体活動について

- ・健康づくりのための身体活動基準2013
- ・身体活動を、「生活活動」と「運動」を合わせたものと定義
- ・健康づくりのための目安の運動量
- ・日常生活に取り入れた運動
- ・テレワークで座位時間が増えた方向け
- ・座ってできるストレッチ



身体活動開始前のセルフチェック

- ・セルフチェックリスト
- ・身体活動を始める前に



最後に

コロナ禍によるライフスタイルの変化

外出自粛等によって以下のような生活習慣の変化や体への影響が出ていませんか？

- ✓ 1日あたりの活動量低下・体力低下
- ✓ 体重増加
- ✓ 運動不足や生活リズムの乱れ、自宅学習の集中力が続かないこと等の訴え
- ✓ テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調
- ✓ 座位時間が長くなることにより、血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇



など

活動制限・運動不足の長期化により健康二次被害が起こりやすくなります。

スポーツ庁：新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html) を加工して作成

どうして運動が必要ななの？

➔ 筋肉の働き

- ✓ 安静時でも身体の消費エネルギーの50%以上を消費
- ✓ 筋肉のエネルギー源は糖分・脂肪

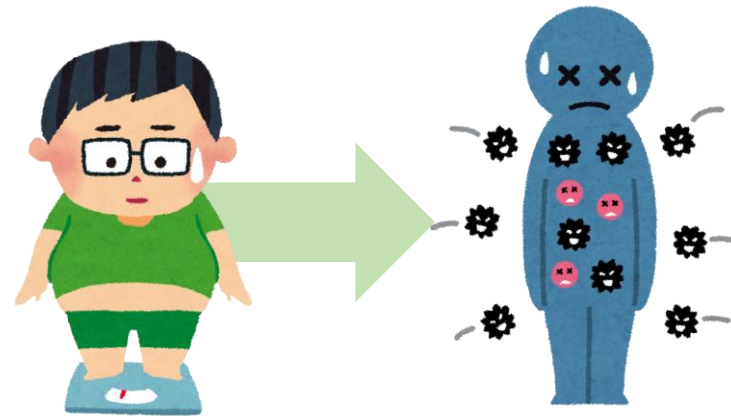
運動でエネルギーを消費、基礎代謝UP

生活習慣病・ロコモティブシンドロームの予防



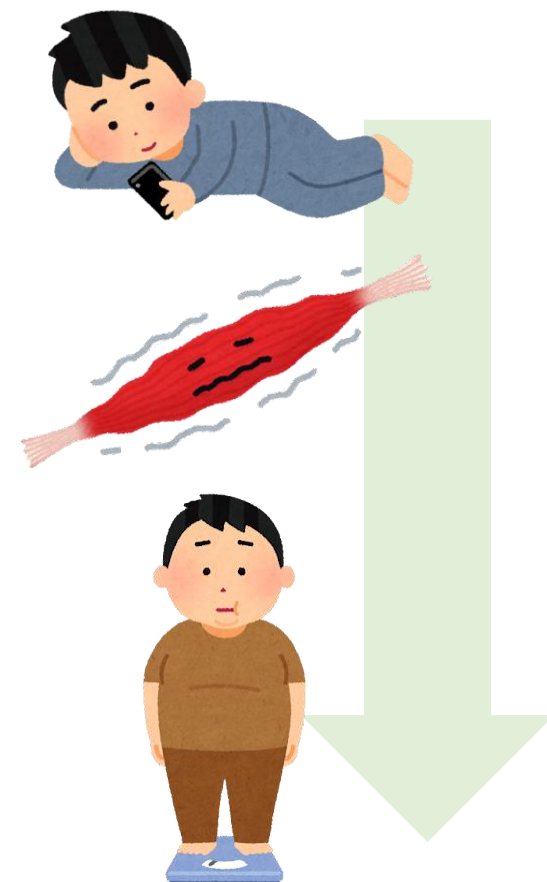
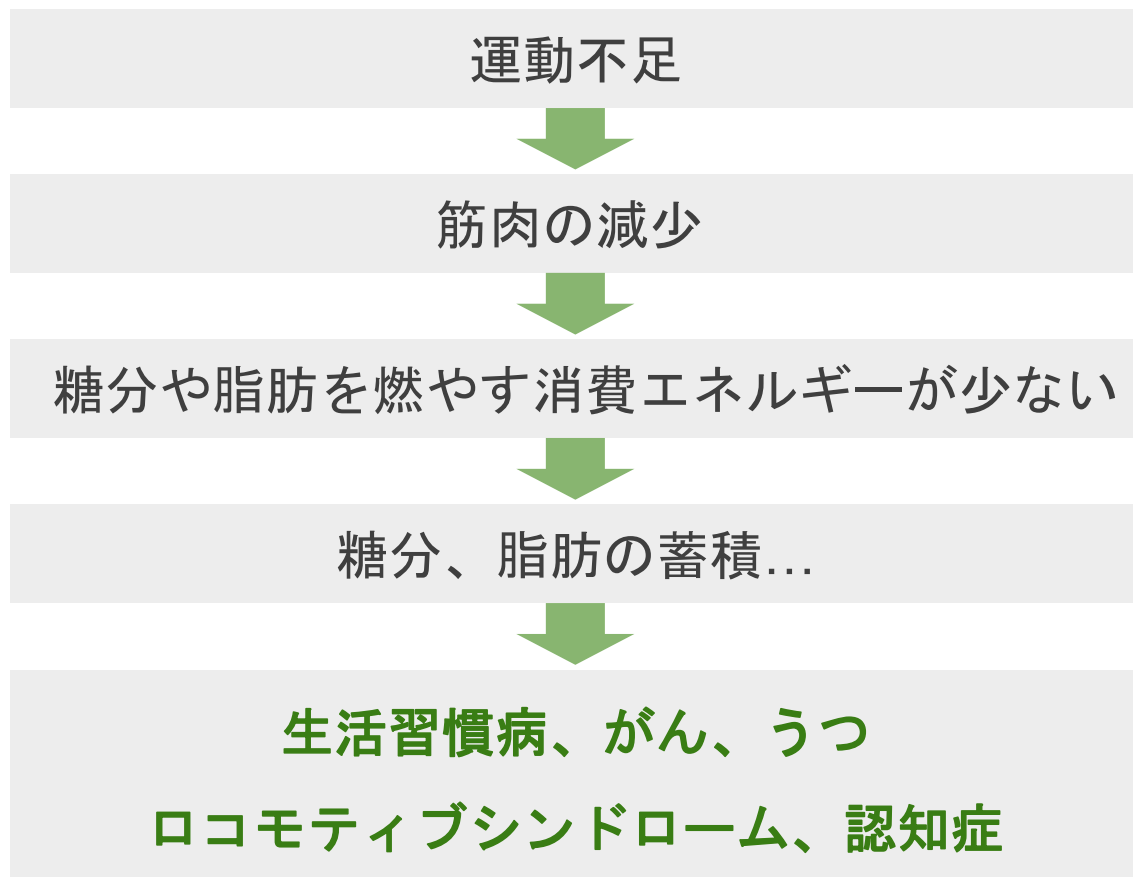
運動不足のリスク

- ✓ 生活習慣病リスクが上がる
- ✓ 血流が悪化：腰痛・肩こり・冷え・便秘・睡眠の質の低下
- ✓ 免疫力の低下
- ✓ ストレスの蓄積、体調不良
- ✓ 体力低下



スポーツ庁：新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html) を加工して作成

運動不足になると



新型コロナウイルス感染症の重症化リスク

➔ 生活習慣病により重症化する恐れがあります！

重症化のリスク



慢性腎臓病



慢性閉塞性肺疾患
(COPD)



心血管疾患



糖尿病



高血圧



喫煙



高齢者



妊娠後期



肥満
(BMI 30以上)

厚生労働省：新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識
(<https://www.mhlw.go.jp/content/000788485.pdf>) を加工して作成

新型コロナウイルス禍での運動

屋外で行う運動

- ✓ ウォーキング、ジョギング
- ✓ スポーツ
- ✓ ストレッチ、体操



屋内(自宅)で行える運動

- ✓ 筋肉トレーニング
- ✓ 動画コンテンツを使用し運動
- ✓ ストレッチ、体操



スポーツ庁：Withコロナ時代に、運動不足による健康二次被害を予防する為に
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html) を加工して作成

運動による効果の違い

	無酸素運動	有酸素運動
特徴	<ul style="list-style-type: none">・ 筋肉のタンパク質量UP → エネルギー代謝UP・ 小さい筋肉に負荷 重いウエイト・トレーニング、 腕立て伏せなど	<ul style="list-style-type: none">・ 脂肪の代謝UP・ 無酸素運動より高いエネルギー代謝・ 心臓への負担が軽い・ 持久的に大きな筋群に負荷 歩行、速歩、軽いジョギング、水中歩行など
問題点	<ul style="list-style-type: none">・ 脂肪は燃焼しにくい・ 心臓に大きな負担がかかる・ 乳酸が溜まりやすい → 疲れやすくなり、長く続けられない	<ul style="list-style-type: none">・ オーバーワーク



➡ 生活習慣病予防のためには...**有酸素運動が有効!!**

有酸素運動による予防効果

- ✓ 中性脂肪・悪玉(LDL)コレステロール減少、善玉(HDL)コレステロール増加 ➡ 脂質改善
- ✓ 血管の伸展性、強さUP ➡ 血圧改善
- ✓ 骨内血流量増加・骨溶解抑制 ➡ 骨粗鬆症予防
- ✓ 免疫機能UP ➡ がん予防、感染症予防
- ✓ 脳血流量UP ➡ 脳の老化(認知症)予防
- ✓ 血糖値DOWN ➡ 糖代謝改善
- ✓ 脳内麻薬様物質の放出 ➡ 爽快感、精神的ストレス解消

脂肪減少目的の運動の場合、**20分以上**の有酸素運動が効果的◎
過度に行うと筋肉消費をしてしまうため、運動は**1時間以内**がよい



「健康づくりのための身体活動基準2013」

厚生労働省：運動基準・運動指針の改定に関する検討会

生活習慣病の重症化予防に加え、がん、加齢に伴う生活機能低下
（ロコモティブシンドローム・認知症等）をきたす
リスクを下げるために、どれくらい運動すればいいの？

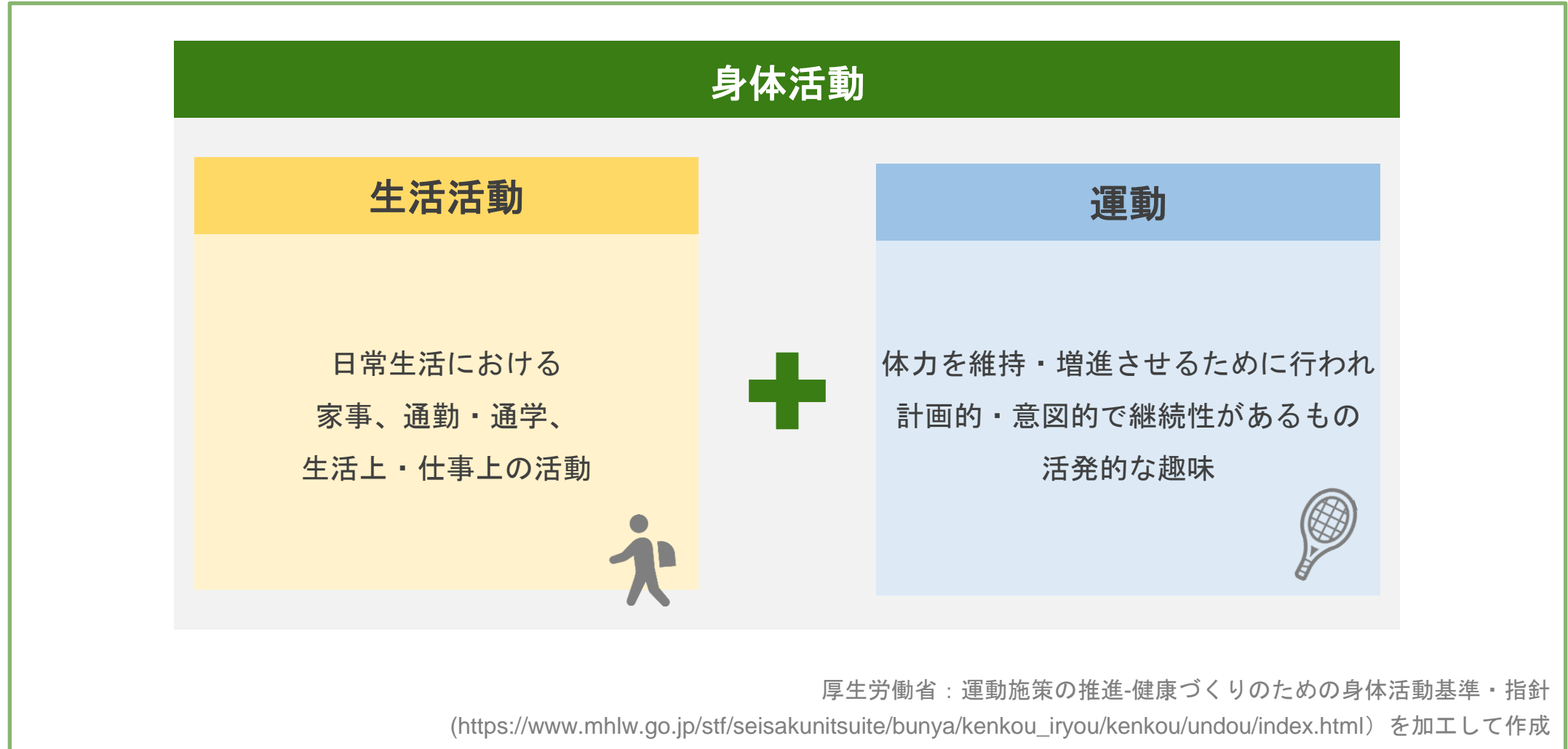


科学的知見をもとに基準を定めたもの

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html






厚生労働省：運動施策の推進-健康づくりのための身体活動基準・指針
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html) を加工して作成

身体活動を、「生活活動」と「運動」を合わせたものと定義



健康づくりのための目安の運動量

- 身体活動のメッツ(METs)表 -

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5) 
 ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
 ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5) 
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0) 
 かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8) 
 山登り(6.5)	6	
 ジョギング(7.0)	7	
 サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8) 
 なわとび(12.3)	12	

✓ 厚生労働省は、健康づくりのための身体活動量として以下を推奨しています。

強度が3メッツ以上の身体活動を週に23メッツ・時行う

(=歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う)

*メッツ (METS) : 身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。
座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当。

✓ 生活活動である程度の負荷をかけつつ、
週2-3回程度のスポーツを組み合わせることがポイントです。

✓ 皆さんの運動量はいかがでしょうか？

日常生活に取り入れた運動

➔ 適度な運動

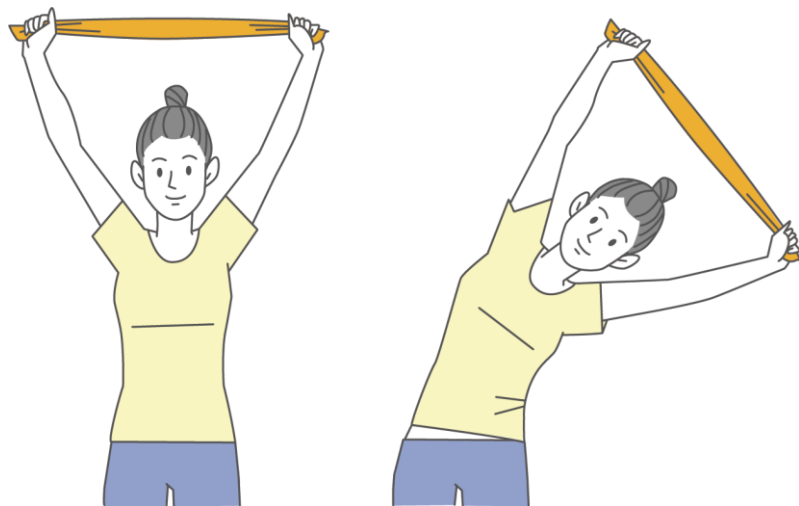
まずは日常生活の中で体を動かす機会や環境を探してみましょう！
運動は、あらゆる生活習慣病の予防・改善につながります。

- ✓ 1駅手前で下車して歩く
- ✓ 自転車で通勤する
- ✓ 階段を使う
- ✓ 歩いて買い物に行く



急に負荷の強い運動や長時間の運動を始めると事故の原因になるため、軽め短めの運動は少しずつ運動量を増やしていきましょう。家事を積極的に増やすことも効果的です。

座ってできるストレッチ



- 1 タオルの両端を持ち、腕を伸展させます。
- 2 そのまま体を真横に倒し、30秒間呼吸を止めずに体勢をキープしましょう。
- 3 左右1セットずつ行いましょう！

同じ姿勢での長時間のPC業務が血行不良・筋肉の緊張につながります。
30分に1度は立ち上がったたり、ストレッチをしましょう。

セルフチェックリスト

➔ 運動開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、
体調の確認が大切です。

自分でチェックする習慣をつけましょう。

運動を始める前に一つでも
「はい」があったら、
今日の運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば、
無理のない範囲で
運動に取り組みましょう。

	チェック項目	回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和 63 年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

厚生労働省：運動基準・運動指針の改定に関する検討会・健康づくりのための身体活動基準2013
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xp1e-att/2r9852000002xpqt.pdf>) を加工して作成

身体活動を始める前に

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は、**身体活動による代謝効果のメリットよりも身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります。**
身体活動に積極的に取り組む前に、**医師に相談して下さい。**

すべて「いいえ」であった場合は、**前のスライドのセルフチェックリストを確認した上で、健康づくりのための身体活動に取り組みましょう。**

	チェック項目	回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

厚生労働省：運動基準・運動指針の改定に関する検討会・健康づくりのための身体活動基準2013
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>) を加工して作成

最後に

「健康づくりのための身体活動基準2013」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けのガイドライン「アクティブガイド」が示されました。『+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージに、理解しやすくまとめられています。

+10で健康寿命を延ばしましょう

「+10（プラステン）」は今より10分長く体を動かす取り組みです。そのために...

- ① **気づく**：身の回りにある、体を動かす機会や環境に気づきましょう。
- ② **始める**：少しでも長く少しでも元気に体を動かし始めましょう（まずは、+10から）。
- ③ **達成する**：目標は1日合計60分、元気に体を動かすことです。
- ④ **つながる**：一人でも多くの仲間や家族と+10を共有しましょう。



厚生労働省：アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>) を加工して作成