

2つの「^{しん たい}身体活動」で運動量を増やそう!

皆さんは「身体活動」という言葉をご存じでしょうか。読んで字のごとく^{からだ}身体を活発に動かすことを「身体活動」と呼んでおり、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指します。その「身体活動」には以下のとおり『運動』と『生活活動』の2つがあります。

身体活動 {

- 〈運動〉 スポーツやフィットネスなどの健康と体力の維持・増進を目的として計画的・定期的実施されるもの
- 〈生活活動〉 日常生活における労働、家事、通勤・通学など

ある研究で、身体活動(運動)の量が多い者は、少ない者と比較して、循環器病、2型糖尿病、がん、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。さらに、これらがもたらす効果は、自己免疫力の向上、体力の維持、血流の促進などが知られており、身体活動は、健康づくりに欠かせません。

国は、最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を策定しており、身体活動の強さと量を表す単位「メッツ」を用いています。日頃から「メッツ」を意識しながら行動することで、今よりも身体活動を増やすことができます。

皆さん、下記を参考に今日から始めてみませんか。

※メッツは身体活動の強さの単位で、安静時を1メッツとする。例:3メッツ…安静時の3倍の身体活動量

※身体活動・運動の強度としては3メッツがキーワードとなります。



【3メッツの身体活動例】

生活活動	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、台所の手洗い、梱包、ギター演奏(立位)	運動	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
-------------	--	-----------	---

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	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 (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。	

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。

※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。