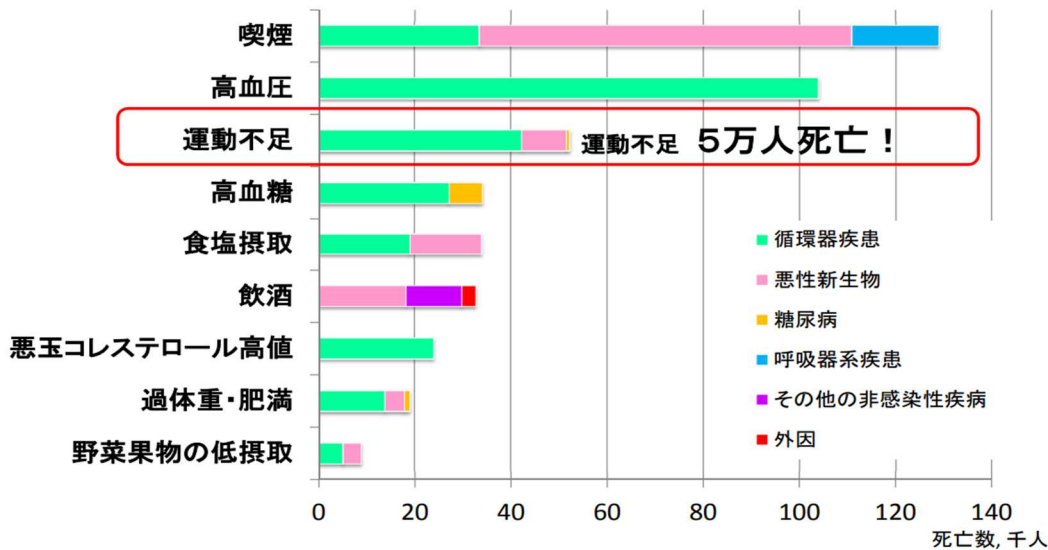


運動と健康について

- 日本人の健康に関する疫学研究の結果、運動不足が原因で毎年約5万人が死亡しています！死亡危険因子のうち喫煙、高血圧に次いで第三位となっています。

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



出典) THE LANCET 日本特集号(2011年9月)日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

厚生労働省 HP 引用

- 定期的に運動している人はがんや心疾患などあらゆる原因による死亡のリスクが低下します。運動をして血流をよくすることで免疫の働きを高めることができ、身体活動を増加させることで糖尿病・循環器疾患・がん・認知症・ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症リスクを減らす効果があります。
- 毎週2時間半から5時間程度の運動を行うことにより、運動をしない人に比べて死亡するリスクが13%低下しました。
- できそうなことから取り組みましょう。今よりも少しでも多く身体を動かすことが大切です！！

●健康づくりのため、科学的根拠に基づいて設定された単位が「**メッツ(METs): 運動強度**」です。メッツは、運動で消費するカロリーが安静にしているときの何倍にあたるかを表す単位として国際的に使われています。次のページに、どの様な活動や運動が何メッツにあたるかが記載されています。座って安静にしている状態が1メッツ、普通の速さの歩行が3メッツにあたります。このメッツに実施時間を掛けると「メッツ・時」という単位になり、身体活動の量を計算できます。例えば3.0メッツの身体活動を1時間行った場合は、3.0メッツ×1時間=3.0メッツ・時、30分行った場合は3.0メッツ×0.5時間=1.5メッツ・時となります。

全体の方向性

個人差等を踏まえ、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

高齢者の身体活動の基準は「1週間に15メッツ・時」とされています。週に7.5メッツ以上でも効果はあります。血流をよくするストレッチなども大切です。

	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)	
こども (※身体を動かす 時間が少ない こどもが対象)	(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 ^{※2} を減らす。	

※1 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。
 ※2 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。

厚生労働省 HP 引用

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家の中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ビリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(134m/分)

メッツで毎日の介護予防を／藤井寺市引用



当クリニックではインボディ(筋肉量、体脂肪量)測定ができます★

どうぞ、お気軽にスタッフにお問合せください。

← こちらが測定器(InBody720)になります