

いしかわ健康バランスガイド 身体活動編

生活習慣病や介護予防・認知症予防などの健康づくりには、掃除や通勤などの「生活活動」とスポーツなどの「運動」からなる「身体活動」を増やすことが大切です。

この身体活動編では、健康づくりに必要な身体活動量のみかたと増やし方を示しています。日常生活の中で活動量を増やすことから始めましょう！

ステップ1 貯めよう！健康ポイント

健康づくりには、「週23健康ポイント」の身体活動を！

1 健康づくりのために必要な健康ポイントってなに？

○健康づくりには、**健康ポイント(健康P)**という身体活動量を貯めていきます。

○健康ポイントは、健康づくりに必要な一定の強さの運動を10分間行った場合、**1ポイント**と数えます。

○身体活動量の単位である健康ポイントには、日常の生活や職業活動などの**生活活動ポイント(生活活動P)**と体力の維持・向上を目的として実施する**運動ポイント(運動P)**があり、どのポイントを貯めてもOKです。

生活活動ポイント

掃除などの家事も生活活動ポイントになります。



運動ポイント

従来の体力維持・向上のためのスポーツや体操などの運動が運動ポイントです。



2 健康づくりのための健康ポイントの目標

○これまでは、一定時間以上の運動を行うことが必要とされていたかもしれませんが、コマ切れでもいいので、合計して週23健康ポイントを貯めることを健康づくりの目標とします。

週23健康ポイントのうち、4健康ポイントは運動ポイントにすることが健康づくりのコツです。

【健康づくりのための健康ポイントの目標】

23健康ポイント = 19生活活動ポイント + 4運動ポイント

貯まったポイントに応じて、豪華なプレゼントがもらえます。



週23健康ポイントを維持すれば、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防や脳卒中や認知症の発症予防といった健康がプレゼントされます。



運動ポイントを10ポイント増やせば、腹回りの肥満(内臓脂肪)の解消という素敵な健康がプレゼントされます。

ステップ2

健康ポイントを知ろう！

下記の表は、生活活動や運動を10分間行ったときの健康ポイント数を示したものです。

○子供の世話や掃除、通勤時の歩行などが生活活動ポイントです。

10分間の生活活動ポイント	ポイント数
<ul style="list-style-type: none"> 何かをしながらの歩行（幼い子ども・犬を連れて、買い物など） 洗車、屋内掃除、大工仕事、車の荷物の積み下ろし、洗車 ギター：ロック（立位）、釣り 	0.5
<ul style="list-style-type: none"> カーペット掃き、フロア掃き、モップ、掃除機、床磨き、風呂掃除 子どもと遊ぶ、動物の世話、高齢者や障害者の介護 屋根の雪下ろし、スコップで雪かきをする 家具、家財道具の移動・運搬 	1
<ul style="list-style-type: none"> 歩行（通勤時など早めの歩行）、階段の昇降、自転車に乗る 	1
<ul style="list-style-type: none"> 苗木の植栽、庭の草むしり、畑、芝刈り（電動芝刈り機を使って） 箱詰め作業、軽い荷物運び、電気関係の仕事：配線工事 農作業、家畜に餌を与える、溪流づり 	1
<ul style="list-style-type: none"> 重い荷物の運搬 農作業：干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話 	1.5

○体操や軽いジョギング、スポーツなどが運動ポイントです。

10分間の運動ポイント	ポイント数
<ul style="list-style-type: none"> 自転車エルゴメーター：50ワット、ウエイトトレーニング ウォーキング、ボウリング、バレーボール 	0.5
<ul style="list-style-type: none"> 体操、美容体操、水中で柔軟体操、水中体操、アクアビクス 	1
<ul style="list-style-type: none"> 卓球、ソフトボール、野球、太極拳、バスケットボール バドミントン、ゴルフ、パワーリフティング、ボディビル 	1
<ul style="list-style-type: none"> バレエ、モダン、ジャズなどのダンス 	1
<ul style="list-style-type: none"> 自転車エルゴメーター：100ワット 	1
<ul style="list-style-type: none"> エアロビクス、ジョギング、サイクリング 	1.5
<ul style="list-style-type: none"> サッカー、テニス、水泳：背泳、クロール、スキー 	1.5
<ul style="list-style-type: none"> 山登り：約1～2kgの荷物を背負って 	1.5
<ul style="list-style-type: none"> ランニング、柔道、空手、キックボクシング、ラグビー 水泳：平泳ぎ、バタフライ 	2

○健康ポイントに数えられない生活活動、運動があります。

生活活動・運動ポイントにならない活動
<ul style="list-style-type: none"> テレビ・音楽鑑賞、本や新聞等を読む（座位）、車・オートバイの運転 会話、電話、食事、入浴、着替え、身の回りのこと 料理や食材の準備、皿洗い、洗濯、アイロンがけ、服・洗濯物の片付け、整理整頓、荷作り、ごみ集めとごみ捨て、鉢植物への水やり ギター演奏、ピアノ演奏、編み物、手芸、パソコン操作 キャッチボール、ストレッチング、ヨガ コピー（立位）、立ち仕事（店員、工場など）、軽いオフィスワーク

【一口メモ】

国が示した「健康づくりのための運動指針2006」では、身体活動の強さをメッツ（Mets）、そのメッツに実施時間をかけたものをエクササイズ（メッツ・時）としています。石川県では、このエクササイズをなじみやすい呼び方とするため、「健康ポイント」と呼ぶことにしました。

身体活動・運動・生活活動ってなあに？

①「身体活動」

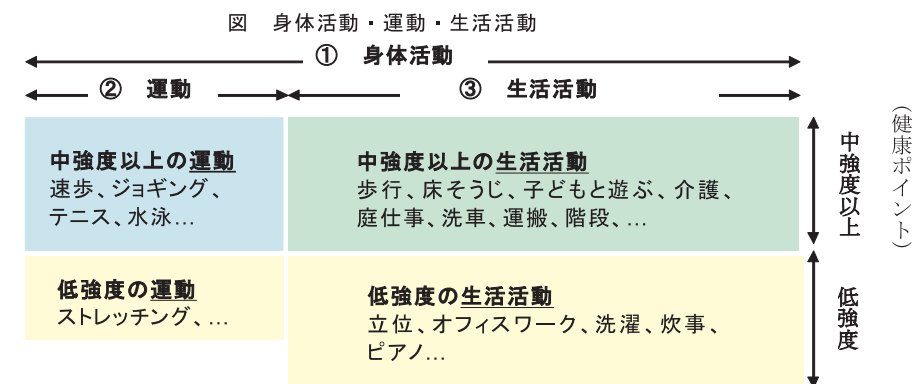
安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのことをいいます。

②「運動」

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものをいいます。

③「生活活動」

身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のものも含まれます。



*健康ポイントになるのは中強度以上の生活活動・運動です。

ステップ3

Aさんの事例を参考に
身体活動プランを組んでみよう！

【事例】 Aさん 50才 男性

(1) 身体活動量を増やすためのきっかけ

かねてから運動不足を気にしていたAさん。仕事が忙しく、体を動かす時間がなかなかとれません。そのうちに、だんだんおなかが出始め、健康診断でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と言われました。そこで減量を思い立ちました。

(2) では、まずAさんの身体活動量をみてみよう！

Aさんに、ここ1週間の中で、ステップ2の健康ポイント表から健康ポイント(健康P)に数えることのできる身体活動を下記のように挙げていただきました。

<ここ1週間の身体活動>

【平日】 自宅から駅までの徒歩(往復20分)



通勤

2 生活活動P

【休日】 買い物(20分)



買い物



庭仕事

1 生活活動P

庭仕事(20分)

2 生活活動P

<結果>

一週間の健康Pは、
平日(2生活活動P×5日) + 休日(3生活活動P×2日)
=16 健康P

(3) 次に下記の表をみて、健康づくりの目標値(週23健康P、そのうち4運動P)に達しているか、評価してみよう。

①健康ポイントの目標値

23健康P = 19生活活動P + 4運動P

②Aさんは

16健康P = 16生活活動P + 0運動P

足りない健康ポイントは？

①-② 7健康P = 3生活活動P + 4運動P

<評価>

健康づくり合格までには、
3生活活動P以上、4運動P以上が不足。

(4) Aさんが不足している身体活動を加えてみよう。

仕事が忙しいAさんは、日常生活の中で取り組みそうな身体活動を増やすように工夫することとしました。

<取り組みそうな身体活動>

昼休みの外出(ウオーキング。往復20分)



1 運動P

職場での階段昇降(5分)



0.5 運動P

一週間の健康Pは、
16生活活動P + 2.5生活活動P (0.5生活活動P×5日) + 5運動P

週23健康ポイントを満たしました！

(5) 一週間の健康づくりのための身体活動プランを表にしてみよう。

	早朝	午前	昼	午後	夕方	夜	生活活動P計	生活活動P合計
月		通勤 10分	ウオーキング 20分	階段昇降 5分	通勤 10分		2.5P	18.5 生活活動P
火		通勤 10分	ウオーキング 20分	階段昇降 5分	通勤 10分		2.5P	
水		通勤 10分	ウオーキング 20分	階段昇降 5分	通勤 10分		2.5P	
木		通勤 10分	ウオーキング 20分	階段昇降 5分	通勤 10分		2.5P	
金		通勤 10分	ウオーキング 20分	階段昇降 5分	通勤 10分		2.5P	
土		庭仕事 20分		買い物 20分			3P	
日		庭仕事 20分		買い物 20分			3P	
運動P計			5P				健康P	23.5 健康P
運動P合計	5運動P						健康P 総合計	

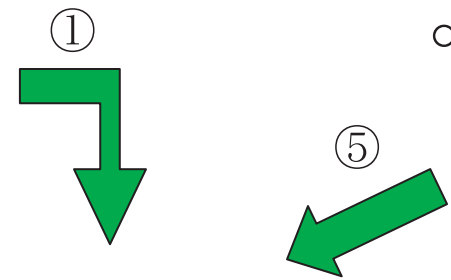
さあ頑張りましょう。

ステップ4 さあ、あなたの身体活動量の評価とプランを立ててみよう！

- 1 健康づくりのため、今の健康ポイントがどうなっているか、下のチェック表を使ってチェックしてみよう。
- 2 現状の把握と目標を確認してみよう。
- 3 実際のプランを立ててみよう。

【1】下表に、ここ一週間の主な身体活動を記入します。

- ①生活活動を行った場合は、その時間帯に活動名と時間を表に記入します。
19ページの表を参考に生活活動P計を、表の右欄に記入、さらに合計を入れます。
例) 雪かきを20分間行った場合、10分で1生活活動ポイントなので、2Pと記入します。
- ②運動を行った場合も同様、活動名と時間を表に記入します。
19ページの表を参考に運動P計を、表の下欄に記入、さらに合計を入れます。
例) ウォーキングを10分間行った場合、10分で0.5運動Pなので、0.5Pと記入します。
- ③右下欄に生活活動P及び運動Pを合わせた健康Pの総合計を記入します。



【2】結果を下記に記入してみよう。

私の今の身体活動量は、

生活活動 生活活動P
 +
 運動 運動P
 =
 合計 健康P

	早朝	午前	昼	午後	夕方	夜	生活活動P計	生活活動P合計
月								
火								
水								
木								
金								
土								
日								
運動P計								
運動P合計							健康P総合計	

【3】合計が23健康P(健康ポイント)に達しましたか？

前ページの(3)健康づくりの目標値の評価を参考に、自分の身体活動量の目標を出してみましょう！

- 生活活動を あと 生活活動P
- 運動を あと 運動P

【4】身体活動プランを立ててみよう！

不足した分をどんな生活活動、運動で取り組んでみようと思いますか。それぞれ内容とそのPを表に書き加えましょう！

- ①取り組んでみようと思う生活活動は何ですか？
生活活動 () ()分 () P
生活活動 () ()分 () P

*取り組んでみようと思う生活活動をどの時間で実施するのか、活動名と時間を入れてみましょう。

- ②取り組んでみようと思う運動は何ですか？
運動 () ()分 () P
運動 () ()分 () P

*取り組んでみようと思う運動をどの時間で実施するのか、活動名と時間を入れてみましょう。

③
右下【3】へ

*自分の身体活動を評価する「チェック表」は33ページに掲載しています。コピーしてご活用ください。

「毎日少しずつの健康貯金！」を合い言葉に健康づくりに取り組んでみよう！

ステップ5

運動を行うにあたっての注意事項

運動を行うにあたっては、事故を起こさないためにその日の体調や天候、持病などに注意して行うことが重要です。特に、持病のある方はかかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。

また、体力に応じた運動を行うとともに、運動の前後にストレッチングを加えた準備体操・整理体操を行うことが必要です。

(1) 安全に運動を行うための注意事項

- ① 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、必ず準備体操と整理体操を行いましょう。
- ② 膝痛や腰痛などの持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが発生する場合にはただちに運動を中止してください。
- ③ 循環器疾患などの持病のある方は、運動により急に血圧が高くなることがあるため、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。運動前に血圧や体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止してください。
- ④ その日の体調に合わせて、行う運動の量や強度を調節しましょう。
- ⑤ 夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。
- ⑥ 服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをおすすめします。

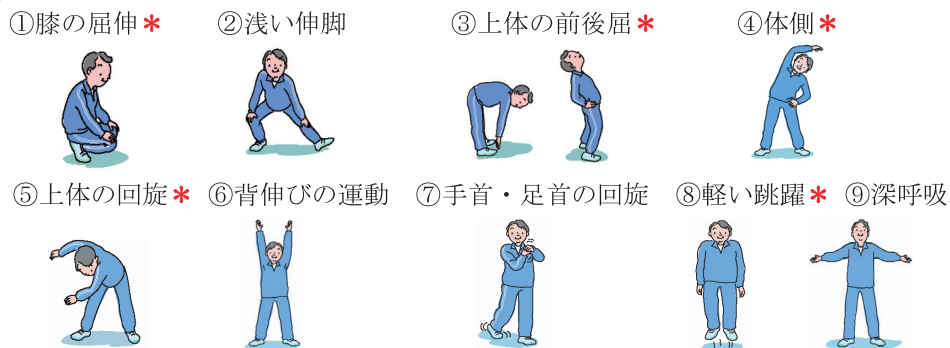
(2) 準備体操・整理体操

身体活動や運動による傷害や痛みは、頻繁に活発に使われる部位に起こりやすいことがわかっています。ストレッチングなどの準備体操・整理体操は、実施する運動の種類にあわせて、傷害や痛みの発生しやすい部位を中心に行うとよいでしょう。

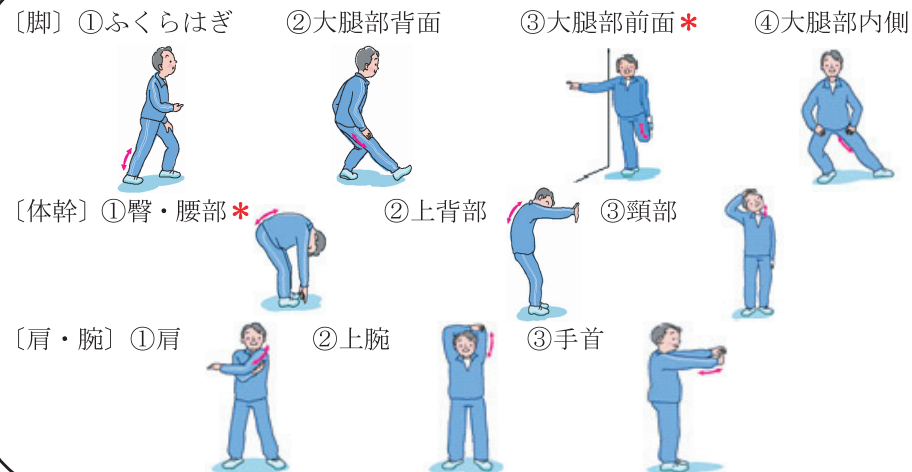
<準備体操・整理体操>

膝や腰の痛い方は、*の体操は避けましょう。

軽い体操: 緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



ストレッチング: 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。



I メタボリックシンドロームを改善したい方へ

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の改善には、運動のみで体重を減少させるのに比べ、食事改善と合わせて行った方が体重の減少がしやすく、内臓脂肪の減少量も大きくなります。そこで、運動に加えて、「いしかわ健康バランスガイド～食事編」等を参考に食事についても自分の状態を確認してみましょう。

内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10 運動ポイント以上が必要といわれています。食事摂取量を変えないまま、運動ポイントを増やすだけで、約1ヶ月で1～2%の脂肪が減少することが期待できます。

○手軽に取り組める10 運動ポイントとしては、

- ・毎日30分、ウォーキング
 - ・週3回、約30分のクロール（水泳）
 - ・週1回、自分でキャディバッグを持ち歩いて回る3時間のゴルフ
 - ・週1回、2時間の野球
 - ・週1回、1時間のサイクリング
- などがあります。



毎日30分



週3回30分



週1回3時間



週1回2時間



週1回1時間

【一口メモ】

運動の強さを自覚的にある程度知ることができます。

健康づくりのための運動の強さを知る－自覚から

運動の強さ	感じ方	その他のイメージ
40 (%)	らく	もの足りない感じ
50	ややらく	いつまでも続けられそう
60	ややきつい	うっすらと汗をかく
70	きつい	続けられるか不安

* 運動の強さは、全力を100%とした割合です。

II 体力をつけたい方へ

体力は、身体活動を行う複数の要素から構成されています。その要素には、持久力、筋力、バランス能力、柔軟性などがあります。

特に生活習慣病は、「持久力」と「筋力」が高いと発症リスクが低くなることがわかっています。そこで、ここでは「持久力」と「筋力」を取り上げ、それぞれを向上させるための身体活動について説明します。

1 持久力を向上させるために

持久力を向上させるための身体活動として、手軽にできるウォーキングがおすすめです。

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩！
（1週間で7万歩）！

○健康づくりのための身体活動量の目標である週23 健康ポイントの身体活動を歩数に換算すると、1日当たりおよそ8,000～10,000 歩位（1週間で56,000～70,000 歩位）となります。

○歩数を測る道具として、歩数計があります。

(1) ウォーキングの正しいフォームと歩き方の目安



持久力を向上させるためには、無理に「きつい」と感じるような強い運動をする必要はありません。自分が「ややきつい」と感じる強さで運動することで、安全に持久力を向上させることができます。

これから運動を始める方は、「かなり楽である」と感じる強さから始め、少しずつ強さを増して、「ややきつい」強さでの運動を目指しましょう。

(2) ウォーキングに適したシューズの選定方法

足の負担を少なく、快適に歩くためにはシューズの選定は大切です。



(3) 歩行習慣を身につけるポイント

① 歩数を歩行時間で覚えよう。

10分歩くと約1,000歩、健康ポイントでは0.5運動ポイント。

80分歩くと約8,000歩、健康ポイントでは4運動ポイント。

10,000歩であれば、5運動ポイントになります。

② まずは、1日の歩数の合計が8,000歩（4健康ポイント）を目指しましょう。

③ 仲間をつくって楽しく歩きましょう。

④ ショッピングや兼六園散策など歩く機会を増やしましょう。

県ホームページ：健康推進課のページには、各市町が設置する「健康のみち」やウォーキングコースが掲載されています。自分の町の「健康のみち」などを歩いてみませんか。

<http://www.pref.ishikawa.jp/kenkou/>

⑤ 健康増進施設、スポーツクラブ等を積極的に活用しましょう。

2 筋力をつけるために

自宅でも手軽にできる自分の体重を負荷とした筋力トレーニングを始めましょう。

下記の動作を正しい姿勢で、反動をつけずゆっくりと、呼吸を止めずに、鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。

回数は何回でも気づいた時、思い出した時に行うようにしましょう。

自宅でできる筋力トレーニングは・・・

① スクワット（太ももと腰まわりの筋肉）



- ・肩幅に両足を開き、背筋をまっすぐにしたまま、ゆっくりと軽く両膝を曲げる。

- ・両膝を曲げた状態で、5を数える。

- ・ゆっくりもとにもどす。

*行い方：料理の合間に行う。

歯磨きの間、鏡を見ながら行う。など

② つま先立ち（ふくらはぎの筋肉）



- ・動かないものにしっかりとつかまり、背筋を伸ばし、つま先立ちをします。

- ・その状態で5を数えます。

- ・元に戻します。

*行い方：料理の合間に行う。

何かの待ち時間に行う。など

③ ヒップエクステンション（太ももの後ろとお尻の筋肉）



- ・動かないものにしっかりとつかまり、背筋を伸ばし、お尻の下の方に力を入れるようにして、足を後ろにゆっくりとあげる。

- ・あげた状態で5を数える。

- ・ゆっくりともどす。

*行い方：テレビを見ながら行う。

何かの待ち時間に行う。など

④ レッグエクステンション（太ももと膝のまわりの筋肉）

Aパターン：寝て行う方法

片膝を立てて、反対の膝を伸ばして5秒間持ち上げる（足首を起こすと効果的）。

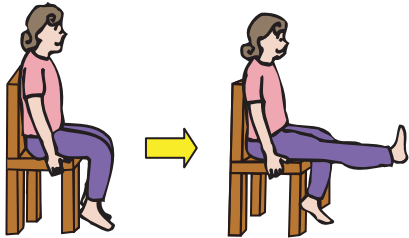


左右2回ずつ

- ・仰向けに寝て、両膝を曲げる。
- ・片方の足はそのままにして、もう一方の膝をゆっくり伸ばす。
- ・伸ばしたまま、5を数える。
- ・ゆっくりもとにもどす。
- ・次いで反対の足も同様に行う。

*行い方：テレビを見ながら行う。
寝る前に行う。 など

Bパターン：椅子に腰掛けて行う方法



- ・椅子に深く腰掛ける。
- ・片方の膝をゆっくり伸ばす。
- ・伸ばしたまま5を数える。
- ・ゆっくりと元に戻す。
- ・次いで反対の足も同様に行う。

*行い方：椅子仕事の合間に行う。
など

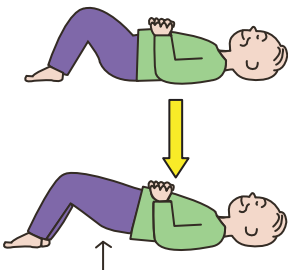
⑤ カーフレイズ（ふくらはぎの筋肉）



- ・椅子に浅く腰掛ける。
- ・両手を両膝の上ののせ、膝を押さえる。
- ・手の力に逆らって、つま先立ちをする。
- ・その状態で、5を数える。
- ・元に戻す。

*行い方：椅子仕事の合間に行う。
など

⑥ ブリッジ（お尻と背中中の筋肉）



- ・両膝を立てて、仰向けに寝る。
- ・膝はしっかりと閉じる。
- ・ゆっくりとお尻を上突きあげる。
- ・突きあげた状態で5を数える。
- ・元に戻す。

*行い方：寝る前に布団の上で行う。
など

III ライフステージに応じた身体活動の選び方


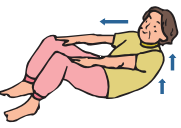

(1) 20歳代

20歳代は筋力や持久力、瞬発力などの運動能力が最高に充実し、技能の進歩が著しい年代です。また、学生時代から社会人へと移行する年代でもあります。生涯にわたる健康的なライフスタイルの定着を一層確実にしていくようにしましょう。

ねらい	実践方法	実践例
<p>○全体的な身体活動の向上を図りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋力や持久力の強化 ・骨組成の強化 ・体重管理 ・運動能力の向上 	<p>○一般的な場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな筋群(腕、肩、胸部、腹部、背部、腰部、脚)を鍛える。 ・最低でも8~10種目の異なる運動を1~2回繰り返す。実施時間は約60分以内とする。 ・1種目のみ8~12回の繰り返しを取り入れる。 ・筋肉の運動は週2回程度に制限、運動の日の間は休息を入れる。 	<p>エアロピクス、マシントレーニングなど</p>
<p>○運動・動作の正しい知識と技術を習得しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康運動施設などでトレーナーによる指導が受けられるような運動を選択することが望ましい。 	<p>○持久力を高める場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自覚的に「ややきつい」ないしは「かなりきつい」と感じる程度の走り動作を含む身体活動を1日10~30分程度、週3日以上または週4健康ポイント以上行う。 	<p>○持久力を高める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・速歩き
<p>○生涯にわたって継続できる自らの興味・関心に合った身体活動を選択し、楽しいという体験をしましょう。</p>	<p>○筋力を高める場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「ややきつい」負荷を伴う筋肉の運動を1日10~30分程度、週2日程度行うことが望ましい。 <p>○運動中は、正常な呼吸パターンを保つこと、息をこらえない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車

(2) 30 歳代

30 歳代は身体面では体力や運動能力がゆるやかに低下し始めますが、社会人または家庭人として新たなライフステージを迎える年代です。職場や新たな生活を通して、人間的なバランスのとれた自己実現が期待されます。

ねらい	実践方法	実践例
<p>○職場や家庭などで手軽にできる身体活動に取り組みましょう。</p> <p>○腰痛予防や肩こり予防のための正しい動作の習得とストレッチをしましょう。</p> <p>○家族の触れ合いを高めるような親子でのスポーツの実践、家族での自然体験やボランティア体験の機会をもちましょう。</p> <p>○地域や職場、民間のスポーツクラブに所属、継続し楽しめるスポーツの選択をしましょう。</p>	<p>○筋力・体力維持のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・種目によって異なるが1日20分以上、その頻度は週2回以上が望ましい。 ・ある程度の筋力があれば、2~4週に1回以上、しっかりした身体活動を実施すれば、筋力は維持される。 <p>○腰痛予防のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・物の持ち上げ時の動作方法を習得する。 ・重労働を行った日は、夜寝るときに、ストレッチを中心とした腰痛予防体操を実施し、正しい姿勢をとり、筋緊張をほぐす。 ・運転、運搬業務や農作業、医療・介護従事者は毎日、腰痛予防体操を実施するよう心がける。 <p>○肩こり予防のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パソコン作業などでは、約45分に1回、肩の周囲筋のストレッチや休憩をとるようにする。 	<p>○歩数計を活用したウォーキング</p> <p>○日常生活で階段や坂道の上下りなど</p>  <p>○どこでもできる簡単な腰痛予防体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おへそを覗き込むようにゆっくり上体を起こす。  <p>○簡単な肩こり体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を挙げ、右の肘を左手で持ち、5数えて引っ張る。次いで反対も同様に行う。 

(3) 40 歳代

40 歳代は仕事が最も忙しく、さらにその後の高齢期の心身やライフスタイルの基礎づくりを行う年代です。身体活動の目的は①健康の保持・増進、②疾病の予防・改善、③ストレス対策があげられます。



身体活動の定期的な実践が肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病等の予防や改善に、有効と考えられます。

また、ストレス対策では趣味・レジャー活動や運動が有効です。

ねらい	実践方法	実践例
<p>○職場や家庭などで手軽にできる身体活動に取り組みましょう。</p> <p>○休日を活用し、好きなスポーツに積極的に取り組みましょう。</p> <p>○生活習慣病予防のため身体活動に積極的に取り組みましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満予防 ・高血圧予防 ・糖尿病予防 <p>○腰痛予防や肩こり予防のための正しい動作の習得とストレッチをしましょう。</p>	<p>○体重減少プログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事はバランスと摂取量が大切。 ・運動については、例えば体重60kgの人で1日あたり5~6健康ポイント、1週間に20~40健康ポイントになるよう、運動強度と時間のバランスを調節する。 ・体重の減少はすぐに効果が出ない。人によって異なるが、3~6か月の継続が必要。 <p>○高血圧予防のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・週に3~7回の頻度で、持続時間30~60分で身体活動。 ・筋肉の運動はあまり進められない。実施する場合は、軽い負荷のものを高頻度で行う。 *食事摂取量へのアプローチは必須。「いしかわ健康バランスガイド食事編」を参照。 <p>○糖尿病の低血糖予防プログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動を行う場合は、食後30分から1時間頃に行う。 ・運動中は、吸収されやすい炭水化物を摂取する。 	<p>○体重減少プログラム</p> <p>運動の方法もしくは体操ウォーキング+筋トレ</p>  <p><タオルを使った体操></p> <ul style="list-style-type: none"> ・タオルの端を肩幅のところで持ち、足を一步前に出し、タオルをピンと張った状態で体を左右にゆっくりとひねる。 ・後足のかかとが浮かないよう注意する。ひねったところで3を数える。  <p>○高血圧や糖尿病予防のために</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の犬の散歩 ・ハイキング ・ショッピング <p>など</p> 

(4) 50歳～64歳


50歳代は、40歳頃からみられる視力の低下や体脂肪率も徐々に高くなる傾向が見られてきます。また、女性にあっては、特に骨量の急速な減少が進み始めるなど、加齢による生理的変化が顕著になります。体力レベルの低下も著しく、息切れや柔軟性の低下が現れるようになります。一方、職場や家庭においては、同僚や家族・子どもに対する対人関係など円満な人間性の確立が期待されます。

ねらい	実践方法	実践例
<p>○運動不足の解消に取り組みましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力の保持 ・体脂肪を適正に保つ ・筋力の維持 	<p>○運動不足の解消</p> <p>持久力については、自覚的に普通か「ややきつい」と感じる程度に、1日15分以上、週3日以上行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋力の衰えを防ぐためには、「ややきつい」程度の筋肉の運動を1日10～30分、週1～2日行うことが望ましい。 ・中断すると衰えやすいので、生活習慣として取り組むことが大切である。 ・ウォーキングの習慣は認知症予防にもなる。 	<p>○運動不足の解消</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中ウォーキング ・ジョギング、水泳等 
<p>○メタボリックシンドロームの予防に取り組みましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肥満 ・高血圧 	<p>○メタボリックシンドロームの予防</p> <p>→P23 Iメタボリックシンドロームを改善したい方へ</p>	<p>○メタボリックシンドロームのための運動</p> <p>→P23 Iメタボリックシンドロームを改善したい方へ</p>
<p>○ストレス解消として積極的なリラクゼーションに取り組みましょう。</p>	<p>○メタボリックシンドロームの運動プログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医学的な問題点をもつ人は、事前に医師の診察を受け、その指示に従い、十分な注意をしながら身体活動を行う。 ・血圧の高い人は、寒い所や呼吸を止めてりきむような身体活動は、血圧を上昇させるため控えた方がよい。 ・週に10健康ポイント程度かそれ以上の身体活動量が必要。 ・一回あたり10分から30分、長くて60分の身体活動を週に3日以上、できれば週に5日くらい行う方がよい。 <p>○メタボリックシンドロームの運動プログラム</p> <p>・医学的な問題点をもつ人は、事前に医師の診察を受け、その指示に従い、十分な注意をしながら身体活動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・血圧の高い人は、寒い所や呼吸を止めてりきむような身体活動は、血圧を上昇させるため控えた方がよい。 ・週に10健康ポイント程度かそれ以上の身体活動量が必要。 ・一回あたり10分から30分、長くて60分の身体活動を週に3日以上、できれば週に5日くらい行う方がよい。 	<p>○ストレス解消のためのリラクゼーション方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・風呂 ・温泉 ・太極拳 ・ヨガ  <p><リラクゼーション法></p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を握り、肘を曲げ、肩をすくめるように、息を吸いながら力を入れます。 ・息をとめて、5を数えます。 ・数えた後、息を一気に吐き出し、力を抜きます。
	<p>○ストレス解消として積極的なリラクゼーション</p>	

(5) 65歳以上

65歳頃からは、ライフスタイルの違いにより個人差がみられますが、加齢に伴い身体的な老化現象が顕著になるとともに、体力・運動能力が低下し、疲労回復に時間がかかり、体温調節機能が弱くなります。

しかし、老化による身体機能の低下はあるものの、人間としての精神的な発達が完成される時期であり、これまでの人生において、経験したことの多い多くの自由時間をもてる年代でもあります。

ねらい	実践方法	実践例
<p>○体力維持のために老人クラブなど仲間と一緒にできる手軽な身体活動に取り組みましょう。</p>	<p>○体力維持</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体活動は種目によって異なるが、1日20分以上。できるだけ毎日行うことが効果をあげる。 ・老化は同年代でも一律に起こらないため、集団で同じ運動を競争するようなことは望ましくない。 	<p>○体力改善</p> <p>少し速歩きウォーキングを1日10分週合計60分は実施しましょう。</p>
<p>○入院や閉じこもり、かぜで寝込むなどで容易に体力が低下し易いので、できるだけ身体を動かしましょう。</p>	<p>○体力改善</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力の低下した人では、自覚的には「かなり楽である～楽である」と感じる強度で週2～3回の頻度でゆっくりと自分のペースで休みながら30分ほど運動を行うことが望ましい。 	<p>○下肢筋力向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクワットを生活の中に取り入れましょう。 <p><スクワット></p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩幅に足をハの字に開き背すじを伸ばす。 ・つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。 ・3秒間で元の姿勢に戻す。 <p>* 下を向かないように</p>
<p>○膝や腰の痛みなどにより、立ち座りの障害がおきたり、転倒しやすくなったりします。下肢の筋力向上を図り、予防しましょう。</p>	<p>○下肢筋力向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太ももの筋肉など、普段の生活で使っていない筋肉の筋力向上を図る。 ・週2回程度実施できれば望ましい。 	 <p>流し台や洗面台でもできる</p>
<p>○心疾患が隠れている場合がありますので、医師に相談の上、行いましょう。</p>		
<p>○健康づくりに関するボランティア活動を通して身体活動に取り組みましょう。</p>	<p>○腰痛、膝痛予防体操の習慣化</p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝る前や生活の中で実施する。 ・特に、畑仕事や身体を動かした後に。 	

IV 腰痛を予防・改善したい方へ

腰痛を訴える人が増えて腰痛体操教室花盛りのように感じられますが、腰が痛ければ体操をすればよいというような短絡的な考え方は危険です。

内科的疾患があるための腰痛には、当然、病気そのものに対する治療が優先することになります。

腰痛体操を必要とするのは、運動不足で腰のまわりの筋力が低下したことによる腰痛です。ジョギングやウォーキングの励行者でみられる腰の痛みは、腰をひねる体操をすることでよくなることが多いようです。

ぎっくり腰と言われる腰椎捻挫などの外傷性腰痛では、体操など運動より、動かさないよう安静にして、一週間は様子を見るようにしなければなりません。腰痛を発生する腰椎椎間板ヘルニアでは坐骨神経痛を伴いがちで、足を伸ばしたまま上にあげると痛みがあり十分にあげられない又はしびれなどがある時、運動については専門医の指示に従う必要があります。

重い物を持つなど腰をよく使う仕事などが原因となる腰痛は、立位で腰部を酷使う人の宿命的な病気と考えられていますが、じっとしていても痛いのか、動かした時に痛いのかなどで、生活の仕方を見なおす必要があります。

V 肩こりを予防・改善したい方へ

肩こりは首や肩の周囲にある筋肉が緊張し、固くなることによって血行障害が起こった状態をいいます。同一姿勢を続けたり、ワープロ打ち等のように肩に負担がかかる作業を続けたりすると、筋肉の血行が悪くなり、老廃物が貯まってしまいます。老廃物が貯まった筋肉は固くなり、神経を圧迫して肩こりを引き起こします。

また、目を酷使している人は要注意です。視神経と肩の神経は非常に近い場所にあるので影響を受けやすく、目を使いすぎると肩こりは悪化します。さらに、冬場は気温とともに筋肉温度も低下するので、筋肉が固くなりやすく、さらに肩こりが起こりやすくなります。

肩こりの誘発因子として、姿勢の悪さ、運動不足、不適切な運動、過労、精神緊張、自律神経失調、循環障害、加齢、寒冷などがあります。それに対する予防法としては姿勢の矯正、適切な身体活動、適当な気分転換などが考えられます。軽い運動（30分程度を歩くことや、プールなどで水の中を歩くなど、ちょっと呼吸が早くなる程度が目安です。）を取り入れた生活へ取り組んでみましょう。

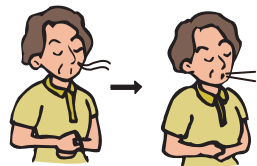
肩こり体操（例）

（目を使う仕事や事務仕事をした後、実施しましょう！）

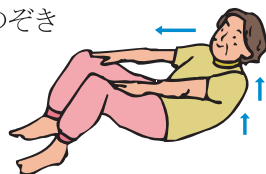
腰痛予防体操（例）

（毎夜、一日の疲れをとるよう寝るときにしましょう！）

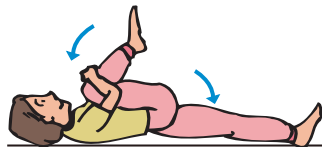
①腹式呼吸



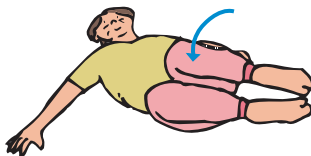
②へそのぞき



③膝かかえ



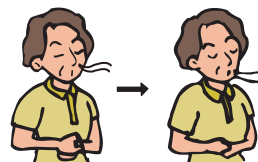
④腰ひねり



⑤足上げ



①腹式呼吸



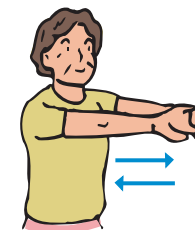
②肩まわし



③肩開き



④肩の前出し



⑤ 肩の横伸ばし



VI 膝痛を予防・改善したい方へ

膝が痛くなるにはそれなりの原因があります。①無理な動作やスポーツ、事故等で膝の軟骨や靭帯を損傷した、②炎症：慢性関節リウマチや化膿性関節炎などで関節に炎症がある、③老化：膝の軟骨や骨が老化し、変形性膝関節症がある場合です。

変形性膝関節症は、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となって、膝の関節に水がたまったり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。中高年の方に多い病気ですが、とりわけ50歳以降の女性に多いと言われています。同じ変形性膝関節症でも、症状の現れ方や進み方は人によって千差万別です。膝に強い痛みを感じた場合には、整形外科の医師に相談して膝関節の状態を診てもらい、対策を考えてもらうとよいでしょう。

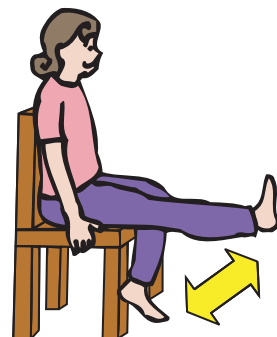
また、肥満は膝関節への負担を増やします。食事バランスに注意して、体重が増加しないようにしましょう。

さらに膝痛のある時は、椅子やテーブルを使った洋式生活とし、膝を深く曲げて座ったり立ったりしないようにしましょう。保温用の膝ソックスやサポーターを着用するなど膝を冷やさないよう保温に努めることも大切です。

膝痛予防体操（例）（座ったときにするようにしましょう!）

- ①膝の裏を床に押しつける
・巻いたタオルを膝の下に置いて膝を床に向けて強く押しつけます。

- ②膝の屈伸
・椅子に座り、一方の膝をゆっくり伸ばします。



【注意!】膝を動かさないときでもズキズキ痛む場合や赤く腫れて熱を持っているような場合、さらに関節の引っかかり感や不安定感などの症状を伴っている場合には受診することをおすすめします。

参考 1

グループで行う楽しいレクリエーション体操

1 足の筋力の維持改善のために

(1) スリッパリレー

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。
- ②一人がスリッパを履き、隣の人にスリッパを渡します。
- ③このとき、最初は隣の人同士近いほうの足でスリッパを渡します。
- ④次は隣の人とおし遠いほうの足で渡します。
- ⑤さらにお互いの椅子を少し離し、同じようにスリッパを渡し合います。

(2) 円陣サッカー

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。椅子はしっかりしたものを選びましょう。
- ②ボール（ビーチ、ソフトバレー）を用意し、お互いに座ったまま、ボールをキックしあいます。
- ③円を二つに割って、向こうとこちら側でボールをけり合い、足の間を抜けたら、ゴールというようにゲーム感覚でも取り組みます。

2 身体のバランスのために

綱引き

- ①輪にしたひもを相手の人と二人、もしくはみんなで輪状のまま持ちます。
- ②輪にしたひもをお互い引っ張り合います。
- ③歌に併せて引っ張り合うと楽しいでしょう。

3 身体のひねり運動を維持するために

転ばない、歩きやすくするためには、身体のひねり運動は大切です。

(1) リズム膝たたき

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。
- ②1で自分の両膝に手を置きます。2で両手でとなりの人の両膝をさわります。3で自分の膝の上に両手を置きます。4で反対となりの人の膝に両手を置きます。1でもとに戻ります。
- ③4拍子の歌に合わせて交互にお互いの膝をたたき合しましょう。

(2) リズム肩たたき

- ①椅子を並べて、輪になって座ります。
- ②リズム膝たたき同様、膝の代わりにとなりの人の肩を後から、両手でたたきます。
- ③歌に合わせて交互にお互いの肩をたたき合います。