

第5 世代別の身体活動のポイント(働き世代)

身体活動基準では、将来、生活習慣病等を発症するリスクを低減させるために、個人にとって達成することが望ましい身体活動の基準が年齢により示されています。

しかし、実際に個々人に基準を適用する際には、個人差等を踏まえて柔軟に対応することが必要です。「第4 筋力+歩行力で生活体力をキープするために(フレイル・サルコペニアの予防)」では、高齢者の身体活動について紹介しました。

ここでは、「働き世代」の身体活動のポイントや実践例、身体活動量を増やすヒント等について紹介します。

高崎健康福祉大学 教授 木村 典代／准教授 大家 千枝子

1 個人の健康づくりのための身体活動基準

【18～64歳の身体活動の基準】

日常生活で体を動かす量、すなわち身体活動(生活活動・運動)の基準は、強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時行います。

具体的には、表1に示すような歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行います。歩数に換算すると1日当たり約8,000～10,000歩になります。

また、運動の基準は、表2に示すような運動強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時行います。

表1 3メッツ以上の身体活動の例

身体活動	メッツ	身体活動	メッツ
普通歩行	3.0	早歩き	4.3～5.0
犬の散歩	3.0	子どもと活発に遊ぶ	5.8
そうじ	3.3	農作業	7.8
自転車	3.5～6.8	階段を早く上がる	8.8

表2 3メッツ以上の運動の例

運動種目	メッツ	運動種目	メッツ
ボウリング 社交ダンス	3.0	ゆっくりとした平泳ぎ	5.3
自体重を使った 筋力トレーニング	3.5	バーベルやマシンを 使った筋力トレーニング	6.0
ゴルフ	3.5～4.3	バトミントン	5.3
ラジオ体操	4.0	ゆっくりとしたジョギング	6.0
卓球	4.0	ハイキング	6.5
ウォーキング	4.3	サッカー スキー・スケート	7.0
野球	5.0	テニスのシングルス	7.3

※メッツ・時

メッツ・時とは、運動強度の指数であるメッツに運動時間(hr)を乗じたものです。

【65歳以上の身体活動の基準】

強度を問わず表3に示すような身体活動を10メッツ・時/週行います。

具体的には、横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行います。十分な体力を有する高齢者は、3メッツ以上の運動を含めた身体活動に取り組むことが望ましいです。

表3 3メッツ未満の身体活動の例

運動種目	メッツ
皿洗いをする	1.8
洗濯、立って食事の支度	2.0
子どもと軽く遊ぶ	2.2
時々立ち止まりながら買い物や散歩をする	2.0～3.0
ストレッチ、ガーデニングや水やり、動物の世話	2.3
座ってラジオ体操	2.8
ゆっくりと平地を歩く	2.8

【全ての世代に共通する方向性】

現在の身体活動量を、少しでも増やすようにします。例えば、今より毎日10分ずつ長く歩くようにします。

また、運動もできることから行い、習慣的にするようにします。具体的には、30分以上の運動を週2日以上行います。

今まで運動ゼロの方には、「こんなのでいいの？」というくらいの運動からはじめましょう。

さらに「(このメニューは)できなくても大丈夫!」といった声かけも大切です。

週1回でも十分とし、まずは運動の気持ちよさ、できたという喜びを実感してもらうことが大切です。

●メッツとは

メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。横になったり座って楽にしている安静時の状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

健康づくりのためには体力の向上が必要であり、体力の指標としては全身持久力が用いられます。全身持久力最大酸素摂取量(ml/kg/分)で表すことができますが、運動強度との関係性をわかりやすくするために、「メッツ」で基準値が表されています。

*安静時酸素摂取量は3.5(ml/kg/分)であり、

→ 各身体活動や運動の最大酸素摂取量/3.5(ml/kg/分)がメッツです。

各年齢層、性別での全身持久力の基準は、男性では、40歳未満で11.0メッツ、40～59歳で10.0メッツ、60代で9.0メッツ、女性では、40歳未満で9.5メッツ、40～59歳で8.5メッツ、60代で7.5メッツとし、それぞれの運動強度(メッツ)で3分以上運動を継続できた場合に基準を満たすとされています。

2 働き世代の座っていてもできる身体活動の紹介

1) 基本の姿勢



<ポイント>

- ・椅子に浅く座る
- ・両足は肩幅に開く
- ・あごを引いて背筋伸ばす
- ・お腹を引き締める
- ・頭のとっぺんを糸で吊るされてるようなイメージで

2) 足の上げ下げ



<ポイント>

- ・膝から吊り上げるように上げ下げ
- ・交互にゆっくりと
- ・慣れてきたら腕もふる
- ・数分つづければ立派な有酸素運動

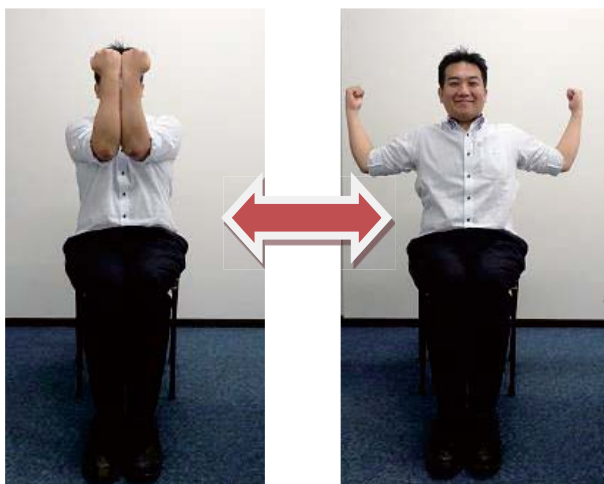
3) 足の開閉とバンザイ

<ポイント>

- ・つま先手前
 - ・足の開閉
 - ・股関節や太ももの内側が伸びるイメージで
 - ・慣れてきたら手はバンザイ
- ※キャスター付き椅子は深めに座る



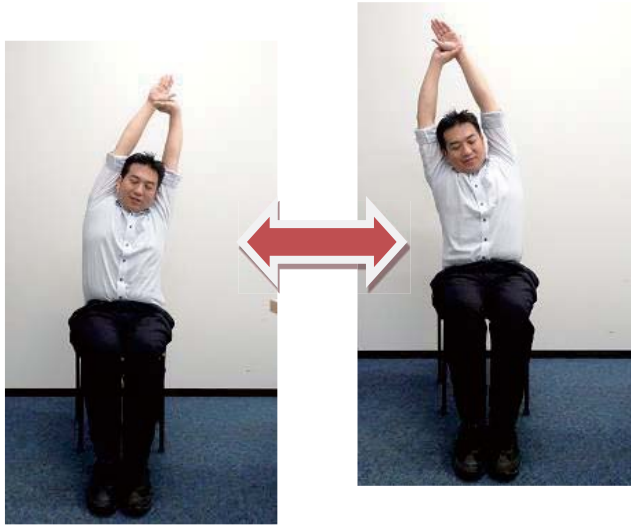
4) 肘の開閉



<ポイント>

- ・肘を曲げて
- ・上腕を床と平行
- ・前腕を垂直
- ・「いないないばあ」
- ・肩甲骨を動かし、上半身の血行がよくなる
- ・肩こりや背中の中の痛みの予防・対策

5) 体側伸ばし



<ポイント>

- ・浅く座り、両足を閉じる
- ・あごを引いて背すじを伸ばし、おなかを引き締める
- ・片方の腕でもう片方の腕を上にはひっぱるように伸ばす・約30秒ずつ
- ・肩甲骨の可動域を広げる猫背の改善！

6) 肩甲骨まわし

<ポイント>

- ・手は腰あたりに、肩甲骨を意識してまわす
 - ・肩甲骨を寄せたまま、肘を下げて脱力する
- ※デスクワークの合間にできる



3 身体活動量を増やすヒント

1) 歩数を歩行時間で覚える

- ・自分の基本のデータを知っておこう！
- ・平地を10分歩くと何歩になるか？
- ・職場の階段、1階から最上階まで何分かかかるか？

2) 靴は歩きやすいものにするスニーカー通勤！

- ・“歩きやすい服装”での通勤
- ・靴は職場ではきかえる
“歩きやすさ”が全然ちがいます！



3) 歩数計を使うなど楽しみながら歩く

- ・スマホや携帯に歩数計機能がついています
- ・「ぐんま元気アプリ」を使って歩くことを楽しむことができます



ぐんま元気アプリ

4) 職場の用事など「ながら」も有効



- ・ かかとや足の上げ下ろしや屈伸



－仕事先や家庭で座ってばかりでは、ありませんか－

最近の研究結果では、「座っている時間が長いほど、心配機能が低下したり、うつ状態になりやすい」といわれています。

30分に1回は、その場で立って、ストレッチをする、トイレに行くなど、用事を見つけて小まめに立ち上がることをおすすめします。ちょっとしたスキマ時間も有効活用をしましょう。

- ・ 電話 → 必ず立ち上がって話す
- ・ 会議 → 立ったまま話す・座わる場合はエクササイズ
- ・ デスクワーク → バランスボール

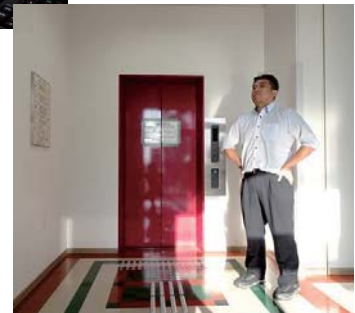


5) 「実益」のある運動を取り入れる

- ・ 電車やバスの人ごみが苦手ならば歩く
- ・ エレベーター待つのが嫌いならば階段を使う
- ・ 地震対策に備えて、歩いて帰宅する

6) 自分以外の誰かに監視してもらう

- ・ 継続してできるよう「監視のしくみ」をつくる
他人の目、誰かの目、第3者の目から実践を応援してもらう
→ 誰に：家族や知人に → 何に：ウェブ、ツイッター、FB、インスタなどを利用



7) 運動をする友人となるべく一緒にいる

- ・ 「同じ活動をして経験を共有したい」という気持ちのある友人を見つける
誰を思い浮かべましたか？

引用・参考文献：米国糖尿病学会（ADA）資料：「National Get Fit Don't Sit Day」