

歩く人が多い印象でしたが、自転車、ジム、体操、卓球、テニス、フットサル、剣道、ラグビーと様々です。膝痛や腰痛、年齢の影響であまり動けないという方も、実は座りながら体操する



「運動と健康」



ハーモニークリニック
院長
中井 秀一

診療報酬改訂に伴い、皆様にあらためて外来で運動の有無を聞かせていただいています。多くの方が、それぞれのスタイルで、十分な運動をされていると感じました。1日50000〜100000歩で

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※2 (=生活活動※3+運動※4)	座位行動※6	
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)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2〜3日】	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)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2〜3日】	
子ども (※参考) (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	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。特に食後のスクリーンタイムを減らす。		

図 (出典元：厚生労働省 HP)

も近隣の教室のお

下半身の強化は寝たきり予防、健康的な生活に大変重要です。私も20年ぶりに老若男女可能な剣道(空手と体操を合わせたような武道)(写真)を再開し、健康に一層注意するようになりました。皆様も新しいものもよし、昔行っていたことを学び直す意味で再開するもよいでしょう。あまり動けない、動きたくない人も、年齢や体調に合わせて、今より何かできることをはじめてみましょう。ぜひ診察でお話してみてください。また、さいたま市は100歳体操(写真)を推進しております、私



写真 (提供：中井院長)

など、日常生活の動作で意識したり、工夫していると感じました。厚労省が出している「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」より抜粋した推奨運動量についてご参照



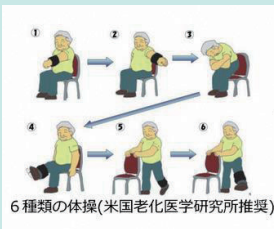
図の詳細はこちら



写真2の詳細はこちら



手伝いをしたいと思つています。その時はぜひ一緒に体操しましょう！



重さを変えられるおもりバンド
→本人が効果を実感！
ステップアップの楽しみ！

写真2 (出典元：さいたま市 HP)