

なるほど!

健康講座

今日からできる「身体活動」のすすめ

～厚生省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023



デュエット内科クリニック
院長 木村 淑子

運動は体に良いと分かっていますが、「忙しくて時間が無い」「運動が苦手」と感じている方は多いのではないのでしょうか。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、特別な運動だけでなく、日常生活の中で体を動かすことの大切さが強調されています。

まず知っておきたいのは、「身体活動」と「運動」は少し意味が違うということです。身体活動とは、体を動かしてエネルギーを使うすべての動きのことを指します。たとえば、通勤で歩く、掃除をする、階段を上るといった日常の動きも含まれます。一方、運動とはウォーキングや体操、スポーツなど、健康づくりを目的として意識的に行う活動のことです。

ガイド2023では、成人は「1日60分以上の身体活動」を目標にすることが勧められています。これは必ずしも運動の時間だけではなく、歩く・家事をするなどの活動を合計した時間です。目安としては1日8000歩程度の歩行が推奨されています。また、ウォーキングや軽いジョギングなどの運動は、週に60分以上行うことが望ましいとされています。高齢の方では、活動量の目安は1日40分以上とされています。さらに、転倒予防のために、片足立ちやスクワットなど筋力やバランスを保つ運動を週2～3回取

り入れることが推奨されています。

ここで大切なのは、「少しでも体を動かすこと」です。これまで運動習慣がない人が急に長時間の運動をする必要はありません。たとえば次のような工夫から始めてみましょう。

- ・エレベーターではなく階段を使う
- ・1駅分歩いてみる
- ・テレビを見ながらストレッチをする
- ・買い物や散歩の時間を少し長くする

このような小さな積み重ねでも、健康効果は確実に期待できます。身体活動量が増えることで、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、がんなどの生活習慣病の予防につながることが分かっています。また、気分転換やストレス軽減、睡眠の質の改善など、心の健康にも良い影響があります。

一方で、長時間座り続ける生活は健康リスクを高めるとされています。デスクワークやテレビ視聴が長い方は、30～60分に一度は立ち上がって体を動かすことを意識してみてください。

健康づくりの基本は「無理なく、楽しく、続けること」です。完璧を目指す必要はありません。まずは今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。日々の小さな活動の積み重ねが、将来の健康を守る大きな力になります。

