



リハビリテーションだより 1月号



～健康について考えてみませんか？～

今、健康づくりに身体活動を増やすことが推奨されています。

そこで「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費し、筋肉を使う全ての活動を指します。そして、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力維持・増進を目的として計画的・定期的を実施されるものを指しています。

身体活動・運動量が多い方は、少ない方と比較して、**循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症**等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

今月は昨年11月に厚生労働省から『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』が新しく改定されましたので一部ご紹介したいと思います。

※詳細は厚生労働省 HP



●健康づくりに推奨されている身体活動量はどれくらいだと思いますか？

	身体活動
高齢者	1日 6,000 歩 以上の身体活動を行いましょう ウォーキングや階段昇降など 比較的しっかりした運動
成人	1日 8,000 歩 以上の身体活動を行いましょう 息が弾み、少し汗をかく程度以上



●「こんなに歩いたりできない」というあなたにお耳寄りな情報です。

 **座っている時間**を減らして、**軽強度活動時間**を増やすと、
6～12か月後の歩行能力が維持されるという報告があります。

軽強度活動とは？

- ・立位での家事動作
- ・屋内での軽い歩行



Mankowski RT: Device-Measured Physical Activity As a predictor of Disability in Mobility-Limited Older Adults. J Am Geriatr Soc 2017

●要介護高齢者についてこのような報告があります。

 要介護高齢者に推奨される身体活動は**座位時間を短縮し、
軽強度活動**を行うこと。

- ・座位時間が短い人は歩行能力が高く、社会的な生活活動が多い
- ・座位時間が長い人は歩行能力が低く、社会的な生活活動が少ない

石垣智也 他:在宅高齢者の座位行動の類型化と生活機能の特徴-座位 Bout を用いた試み-地域理学療法学 2022

●日本人高齢者の身体活動量と身体機能の関係について

 歩行・立位が多い ▶▶ バランス・敏捷性・歩行能力が高い
座位時間が多い ▶▶ 筋力・バランス・敏捷性・歩行能力が低い

Ikezoe T: Daytime physical activity patterns and physical fitness in institutionalized elderly women; an exploratory study. Arch Gerontol Geriatr. 2013



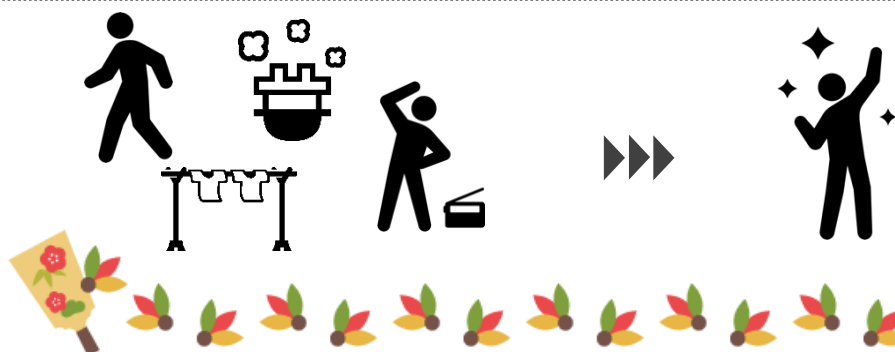
STOP!!

座りっぱなし!!!

60分以上の座りっぱなしを**30分に減らしましょう!!**

そして、30分間の軽強度活動を行うと**日常生活動作能力が向上**
すると言われています。

石垣智也 他:要介護高齢者の日常生活動作と長時間持続する座位行動の置き換え効果との関連
第25回日本運動疫学学会学術総会 2023



第二東和会病院
リハビリテーション科
理学療法士 志方 淳