

今日から始める あなたの健康づくり エクササイズガイド編



大阪府立健康科学センター

身体を動かすことの効用



ちょっとした工夫で身体活動量は増やせます！

通勤時の工夫

- ・一駅手前で降りて歩く
- ・駅のエスカレーターは使わずに階段を使う

仕事中の工夫

- ・コピーや短時間の所用は人に頼まず自分でする
- ・社内では電話で用件を伝えるより出向いて伝える
- ・移動はエレベーターをやめて階段を使う

昼休みの工夫

- ・時間を決めて散歩する
- ・昼食は遠くの店まで早歩きで行く

家での工夫

- ・まずパジャマから活動的な服に着替える
- ・子どもと遊ぶ
- ・買い物は車を使わず自転車か歩いて行く
- ・家事を手伝う

毎日の工夫

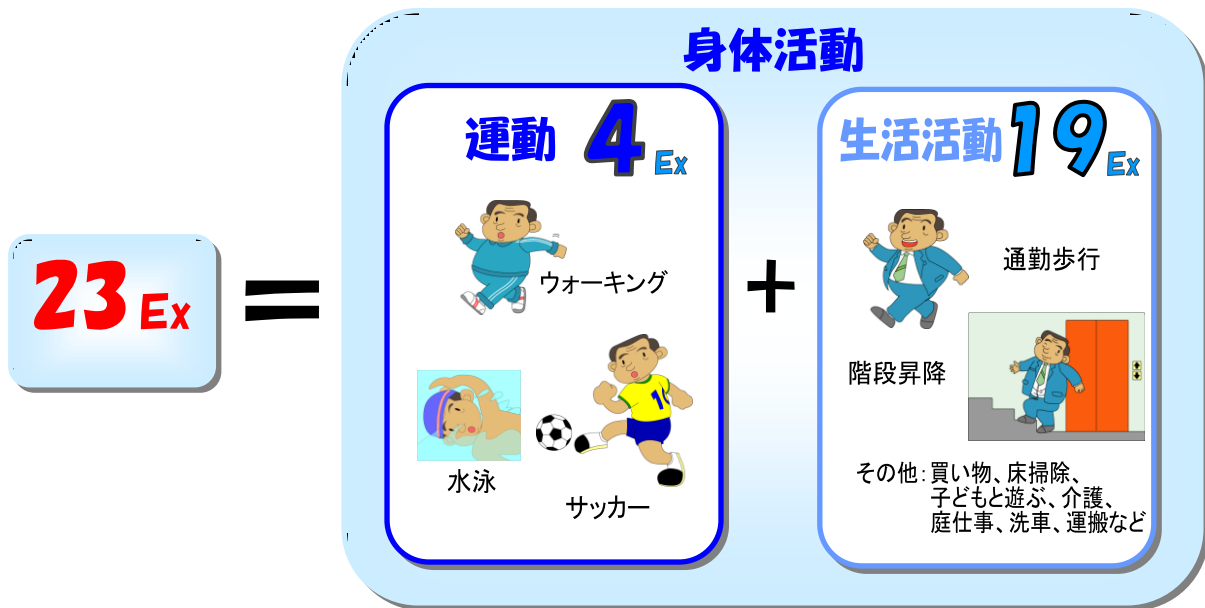
- ・歩数計をつけて現状プラス 2000 歩/日歩く

エクササイズとは？

厚生労働省は、メタボリックシンドロームなどによる生活習慣病の予防ガイドとして、「エクササイズガイド 2006」を策定しました。無理に運動するのではなく、日常的に体を動かすことも推奨しています。

週23エクササイズ(Ex) の活発な身体活動(運動・生活活動)！

そのうち **4エクササイズ(Ex)** は活発な運動を！



あなたの現在の身体活動量は

Ex

エクササイズ (Ex) とは身体活動量を表す単位のこと、
身体活動の強度と時間で決まります。例えば軽い運動の普通
歩行なら 20 分で 1 Ex になります。

さらに実施した Ex から消費エネルギーを計算できます。

エネルギー消費量 (kcal) = エクササイズ (Ex) × 体重 (kg)





1エクササイズ(Ex)の身体活動の例

強度	内容	1Exに相当する時間
1	普通歩行(10分 1000歩)、犬の散歩、洗車、床掃除、荷物の積み下ろし、ボーリング、軽いバレーボール、軽い筋力トレーニング	20分
2	早歩き、子どもと遊ぶ(歩いたり走ったり)、自転車(サイクリング)、ジョグ&ウォーク、庭掃除、体操、太極拳、ゴルフ練習、軽い卓球、アクアビクス、水中歩行、水中体操	15分
3	階段昇降(※3階までの高さ5往復×2=1Ex)、ジョギング、ハードな筋力トレーニング、エアロビクス、ジャズダンス、ゆっくり泳ぐ、テニス、サッカー、バレーボール、バスケットボール、スキー	10分
4	重い荷物を運ぶ、ランニング、水泳、柔道、空手	7~8分

<男性・体重80kgの方のプラン例>

現在の身体活動は、週に 2.5 Exで、(通勤時歩く10分×5日)



新たに加えたい身体活動

通勤時、一駅手前で降りて歩く。 20分×5日/w **5Ex/週**

土曜日に自転車で買い物に出かける。 15分×1日/w **1Ex/週**

日曜日にゴルフの練習を60分する。 60分×1日/w **4Ex/週**

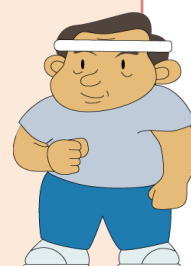
よし!
がんばるぞ!



現状プラス 10 Exで、合計 12.5 Exの運動をします。

$$\underline{10} \text{ Ex/週} \times \text{体重 } \underline{80} \text{ kg} = \underline{800} \text{ kcal/週}$$

今よりエネルギーを消費できます。



ウォーキングを始めてみませんか？

急に強い運動を始めると、心臓・血管系や呼吸器系に大きな負担をかけ、不整脈や突然死に結びつくこともあります。まず歩くことから始めてみてはいかがでしょうか？

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう。



ウォーキングフォームのポイント

- ・頭は揺らさず視線はまっすぐ！
- ・肩は力を抜いてリラックス！
- ・呼吸は自分のリズムで！
- ・ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！
- ・腰の回転で歩幅を広げ、膝を伸ばしてかかとから着地し、しっかり大地をキック！



ウォーキングシューズの選び方

かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

指先が余裕をもって動かせる



かかとの部分がしっかりと包み込まれている

パットが土踏まずにフィットしている