

運動の「なぜ？」を解き明かします

?「誰でも、いつでもできること」編?



「運動不足」と口にするのは、あなたがどのような状況の時でしょう。

家事が忙しくてできないという方、農作業をしているから十分という方、膝が痛くて歩けないから運動していないという方…。暮らす環境などにより、運動に対する判断基準はさまざま。「健康のために運動をしましょう」と提言された時、まずはできることを紹介します。

身体活

安静の状態より、多くのエネルギーを消費するすべての動き

運動

体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行う活動

生活活動

日常生活における労働・家事・通勤・通学・趣味などの活動

■2006年に厚生労働省が「健康づくりのための運動基準2006」・「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)」を策定し、運動の概念を左図(図1)のように示しました。

図1運動の概念 がいねん

この図は、身体を動かすこと全般を「運動している」として捉(とら)えようという概念(がいねん)です。生活活動は、1日のエネルギー代謝の中でも基礎代謝に次ぐ大きなエネルギー消費が見込めます。「テキパキ過ごすと800Kcalの消費」(体重60kgの人が20分間歩いて消費できる80Kcalの10倍)が期待でき、「ダラダラ過ごすと200Kcalの消費」など暮らし方で大きな差も…。エネルギー消費を目的に運動したいと考えている方は、ぜひ参考にしてください。「せっかく動くなら身体のために得する方法を選ぶ」そんな感覚で取り組み、習慣化するまで意識し続ける…。取ってつけたような運動が苦手な方、取り組むことが困難な方、仕事で時間が取れない方にもできる運動不足解消法です。「できない理由」はなさそうです。生活の全てを運動として捉(とら)え、記事を読み終えた瞬間から、健康づくりのための運動(身体活動)をいつでもどこでも実行してみませんか。

★ 参考資料 ★

例) 歩行速度による運動強度の差

※1メッツ=安静に座っている時の活動強度

(運動の強さの単位)

54m/分[非常にゆっくり歩く]	2.0メッツ
67m/分[ゆっくり歩く]	2.5メッツ
81m/分[通勤などの目的で速めに歩く]	3.3メッツ
94m/分[意図をもった速歩]	3.8メッツ



■次号は「必要だとわかっていること」編を掲載します。

南部病院 生活習慣病センター
健康運動指導士 小幡 美和