

# 体を動かす習慣を取り入れ、身体活動量を増やしましょう！

甲賀流忍法くらしのリハビリノートを有効活用

「身体活動」とは？くらしの活動にも注目！！

身体活動 = 運動 + 生活活動

身体活動とは運動と生活活動を含めたすべての活動をいいます。

＜身体活動を増やすことでもたらされる健康上の効果＞

虚血性心疾患、高血圧、糖尿病などの罹患率や死亡率、総死亡数が低いこと、さらに、心の健康や生活の質の改善に効果的であることが認められています。また、高齢者においても歩行など日常生活における身体活動を増やすことで、寝たきりや死亡数を減少させる効果があることも示されています。

身体活動量を増やすためには、**できるだけ歩く生活を心がける！！**

一日に必要とされる身体活動量の目安を歩数に換算すると

成人：男性 9200 歩・女性 8300 歩      70 歳以上：男性 6700 歩・女性 5900 歩

出典：厚生労働省 健康日本21

歩くことを意識的にいき、身体活動量を増やしましょう！！

「運動が苦手・歩く時間が作れない…」そんな方でも！

特別な運動だけではなく、調理・掃除・洗濯をはじめ、くらしの活動も立派な身体活動のひとつです。日常的に行っている活動も歩数に換算できるので、工夫すれば、一日の歩数の目標値に近づけることができますよ！

歩数換算表（10分間行った場合の目安）

|          |         |           |         |
|----------|---------|-----------|---------|
| ストレッチ・ヨガ | ：780歩分  | 食事作りと後片付け | ：700歩分  |
| ウォーキング   | ：1000歩分 | アイロンがけ    | ：600歩分  |
| ジョギング    | ：2350歩分 | 洗濯物を干す    | ：700歩分  |
| 階段昇り降り   | ：1300歩分 | 掃除機がけ     | ：1100歩分 |
| ラジオ体操    | ：1300歩分 | 雑巾がけ      | ：1100歩分 |
| エアロビクス   | ：2150歩分 | ガーデニング    | ：1400歩分 |

\*（独）国立健康・栄養研究所の改訂版「身体活動のメッツ METs 表」を参考に計算

毎日の身体活動を増やすコツ！

- 早歩きや大股歩きを意識する。
- 積極的に階段を使用する。
- 歯磨き中に膝の屈伸、料理中につま先立ち…など「ながら運動」を取り入れてみる。

運動と生活動作をうまく組み合わせ、日常の生活に無理なく取り入れてみましょう！

リハビリノートを使って記録し、良い習慣を身につけましょう！

リハビリノートとは？

日々の活動を記録できることが特徴です。

運動習慣や食事内容、日々の活動などを記録し、振り返ることができます。健康づくりにお役立てください。



リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは下記まで

|              |    |              |
|--------------|----|--------------|
| 水口地域包括支援センター | 電話 | 0748-65-1170 |
| 土山地域包括支援センター | 電話 | 0748-66-1610 |
| 甲賀地域包括支援センター | 電話 | 0748-88-8136 |
| 甲南地域包括支援センター | 電話 | 0748-86-8034 |
| 信楽地域包括支援センター | 電話 | 0748-82-3180 |
| 甲賀市役所長寿福祉課   | 電話 | 0748-69-2175 |
| 甲賀市立みなくち診療所  | 電話 | 0748-62-3346 |