健康支援センター 健康だより 第6号 (60号) 2024年 11月 日発行

-*~*>*~*>*<*>*

医務室 054-264-5117



健康づくり 運動のすすめ

さわやかな季節 運動で気軽にリフレッシュ! 秋は涼しくなり 身体が体温を保とうとして 基礎代謝が高くなる季節です …減量向き!

大学内の銀杏並木 色づきはもう少しですが 散歩に出かけませんか?

健康増進室のトランポリン、ルームバイク、バランスボール、 などで軽運動もいかがで<mark>しょうか?</mark>

ラジオ体操もお勧めです! https://www.youtube.com/watch?v=k9omV9nAhds 冬を迎える前に、自分の健康に関心を持ってみましょう

健康づくりのために推奨される 運動の例



成人

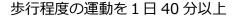
歩行程度の運動を1日60分以上

(1日8000歩目安)

息が弾み汗をかく程度の運動は週60分以上

筋トレを週2~3回 座りっぱなしに注意

階段利用や立ち会議の導入を



(1日6000歩目安)

筋トレは调2~3回

体操・ダンス・ヨガなどもおすすめ

転倒、持病の悪化などのリスクもあり、



健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

成人版 https://www.mhlw.go.jp/content/001195866.pdf

「30 分毎に 3 分立ち上がる」

「10 分多く歩く」

「膝伸ばしやスクワット 10 回ずつ反復する」ことで健康維持

座りすぎは不健康に、少しの身体活動にも効果がある

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、

可能なものから取り組む

今よりも少しでも多く身体を動かす







₹1回の身体活動で「20分以上継続しなければ効果がない」などの最短持続時間や 「週3回以上実施しなければ効果がない」などの最低実施頻度はありますか?

A ありません。短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。 また、週に1回でも健康増進効果があることが報告されています。

個々人のライフスタイルに合わせて、毎日身体活動に取り組むことが大切です。



1日60分以上の運動

運動量に応じて

疾病発症・死亡リスクの低下が見られます

筋カトレーニング

週2~3回の適度な頻度のトレーニングが 疾病発症・死亡リスクを低下させるようです (一方、やりすぎはリスクを高めます)



座位時間



座位時間に応じて 疾病発症・死亡リスクが上昇します



高齢者

やりすぎに注意