



だんだん涼しくなり、過ごしやすくなってきました。「食欲の秋」「スポーツ(運動)の秋」「読書の秋」などと言われますね。今回は過ごしやすい秋に最適な「運動」に注目したいと思います。運動の効果を最大限に発揮できる代謝が高まる時期でもあります。この秋は運動をとりいれて、健康なカラダを作りましょう。

運動について

運動は、体力、筋力の維持および向上、生活習慣病の予防、生活の質やメンタルヘルスの改善などさまざまな効果が認められています。



～推奨される運動の程度～ **健康づくりのための身体活動基準2013**

身体活動

- ・買い物 ・洗濯物を干す
- ・掃除機をかける ・拭きそうじ
- ・子供と野外で遊ぶ
- ・階段昇降
- ・徒歩や自転車での通勤
- ・営業の外回り ・荷物運搬
- ・農作業 など

<目安>

18～64歳の人

①歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上

65歳以上の人

①身体活動を毎日40分(横になったまま、座ったままにならなければどんな動きでも可)

運動

- ・ジムやフィットネスクラブで行うトレーニングやエアロビクス
- ・テニス・サッカー・バスケットなどのスポーツ
- ・余暇時間の散歩
- ・ゴルフ
- ・ウォーキング
- ・ランニング など



<目安>

18～64歳の人

息がはずみ汗をかく程度の運動を毎週60分
※疾患のある患者様は医師に相談しましょう。

『+10 (今より10分多く体を動かそう)』

厚生労働省「アクティブガイド」では『プラステン』を呼びかけています。

10分長く、歩く、通勤や出かけるときには歩く、階段を使う、家事の合間に「ながら体操」等、身体活動量を意識して増やしてみましょう。



+10の効果

- ①死亡リスクの低下
- ②生活習慣病発症を低下
- ③がん発症を低下
- ④ロコモティブシンドローム 認知症の発症を低下
- ⑤減量効果

～コラム～

日本の秋の風物詩「十五夜(中秋の名月)」2015年の十五夜は9月27日(日)です。芋名月とも言われ、その年に収穫した芋類などをお供えし、感謝の気持ちを表すための行事だそうです。ススキも飾り、お団子を食べながら月を眺めて秋の夜長をたのしんではいかがでしょうか。もちろん、お団子の食べ過ぎには気を付けましょう。

