

「ながら」運動で活動量アップ！

日常的に行っている家事に筋トレやストレッチを取り入れましょう。



いつもより10分多く体を動かしましょう。

洗濯物を「干しながら」

かかとの上げ下げ



電子レンジで食品を「温めながら」

足を横に開きましょう。



ゆっくり、まっすぐお尻を下ろします。



足を横に開きましょう。



※転倒しないようにくれぐれも気をつけて。

掃除機を「かけながら」

足を大きく前後に広げて、腰を落としましょう。



背筋を伸ばすことがポイントです。前に踏み出す足を替えて、行いましょう。



ウォーキングと健康

有酸素運動であるウォーキングはとても効果的です。理想の歩数は1日8,000歩と言われています。表は1日に歩く歩数で、予防(改善)できる可能性のある病気を表しています。ただ歩くだけでなく、速歩きを取り入れて運動の強度を高めることも重要です。

ウォーキングの際は「密集」「密接」「密閉」の3密を避けましょう。

外出の機会が減り、自宅にいる時間が増えても「1日に60～75分」の軽く汗ばむ程度の運動は、病気の発症リスクを減らします。

表 1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
12,000歩	40分	●肥満

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

Q 万歩計がないけど、どうやって歩数を調べると良い？

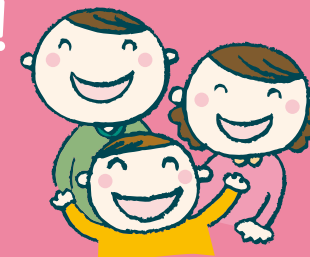
A 歩数は距離で考えると分かりやすいです。下の表は8,000歩、歩いた時の距離を身長別に示しています。

◎身長別の歩行距離早見表(8,000歩換算)

身長(cm)	140	145	150	155	160	165	170	175	180
歩幅(cm)	70	72.5	75	77.5	80	82.5	85	87.5	90
距離(km)	5.6	5.8	6	6.2	6.4	6.6	6.8	7	7.2

ご家族やお友達と会話を楽しみましょう！
笑いましょう！

ご家族と会話したり、遠方に住むご家族やお友達と電話などで積極的に交流しましょう。おしゃべりや笑いは免疫力をアップさせます。



監修／社会医療法人製鉄記念八幡病院 リハビリテーション部
出演スタッフ／理学療法士 加納 啓輔・作業療法士 阿野 菜々美

2020.5

自宅で ラクにできる 体操

Stay ヘルシー

健康を保ちましょう

自宅で過ごす時間が長くなると、身体活動量が低下します。若年者も高齢者もテレビやパソコンと向き合う時間が増え、とくに高齢者の筋力は著しく衰えます。

階段の上り下り、椅子からの立ち上がり、

ついには歩行さえできなくなる場合があります。

また、メタボリックシンドロームや肥満、心臓病、がんなどの発症リスクが増加する可能性もあります。

筋力低下の予防、生活習慣病の悪化防止のため、

ぜひこの冊子を活用ください。

Stay Home, Stay Healthy!

製鉄記念八幡病院 リハビリテーション部