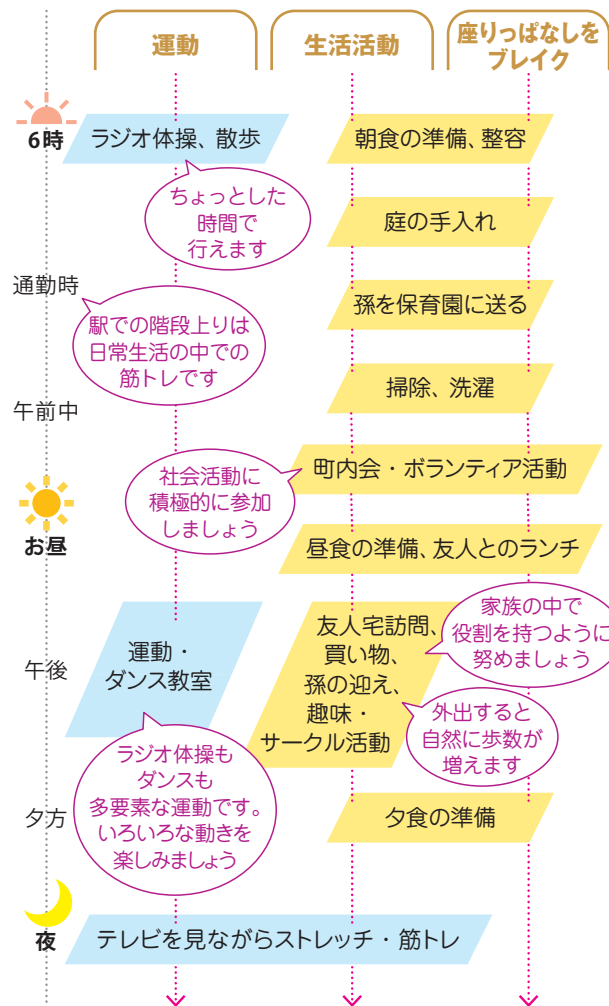


# いつでもどこでもSW10、BK30



## 安全のために

誤ったやり方から体を動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

# 毎日をアクティブに暮らすために こうすればSW10、BK30

## 地域で

- 毎日の買い物や友人に会いに、お出かけしませんか？
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか？
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

## 社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがでしょうか。
- 趣味やサークル活動に参加しましょう。

## 家庭で

- スマホやテレビなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- 家にばかりいると身体活動不足になりがちです。外出する用事を大切にしましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

# 高齢者のための アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



不活動な生活から活動的な生活に  
活動的な生活からもっと活動的な生活に  
少しでも**スイッチ(切り替え)**しましょう。

まずは、身体活動を10分増やし、  
座りすぎの時間を10分減らしましょう。



じっとしている時間を  
定期的に**ブレイク(中断)**しましょう。

例えば30分に1回、3分程度立ち上がって  
からだを動かしましょう。

身体活動の目安は**毎日40分(6,000歩)以上**。  
まずは10分から、少しずつ活動量を増やして、  
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、  
ロコモ・寝たきりを予防しましょう。

## 健康づくりのためにSW10、BK30

「歩数が減り続けている」「座っている時間がとても長い」  
のが日本人の現状です。



活動的な生活をおくっている人の寿命が長いことが確認されています。  
一方で、座りっぱなしの時間が長い人の寿命が短いことが確認されています。



今よりも少しでもからだを動かす（SW10）とともに、  
座りっぱなしにならない（BK30）ようにしましょう。

### できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

## 高齢者におすすめする4つの身体活動

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、  
可能なものから取り組もう！

### 歩こう！ 動こう！

#### ①毎日40分以上の身体活動



毎日  
6,000歩以上が  
目安です

体力は人それぞれ。  
少しでも、やらない  
よりはずっと良いことが  
わかっています



高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000歩以上）が推奨されています。

※体力のある高齢者では成人並みの身体活動（毎日60分以上、8,000歩以上）を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できます。

### 筋力を高めよう！

#### ③週2～3日の筋トレ



けがや体調に  
注意して無理を  
しないように  
しましょう

庭仕事、  
重い物を運ぶ、  
階段を上る、  
などでも筋力を  
維持・向上  
できます



高齢者にとって筋トレは重要です。運動施設での筋トレや自宅で器具を使わずに行う自重トレーニング（例：スクワット）はいかがですか。

### いろいろな運動を楽しもう！

#### ②週3日以上 of 多要素な運動



ダンス、体操、  
球技スポーツなど、  
多様な動きを  
しましょう

登山や  
ハイキングも  
楽しい多要素な  
運動です



バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高めることができる運動が多要素な運動です。

### 座りっぱなしを避けよう！

#### ④じっとしている時間を減らす



料理を作ったり、  
掃除をしたり、  
家事の時間を  
増やしましょう



テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。