

STOP 糖尿病

H30 糖尿病ケアチーム通信 第7号

仕事での作業、家事などの“生活活動”を含めた
身体活動を週 23 エクササイズを目標に行いましょう

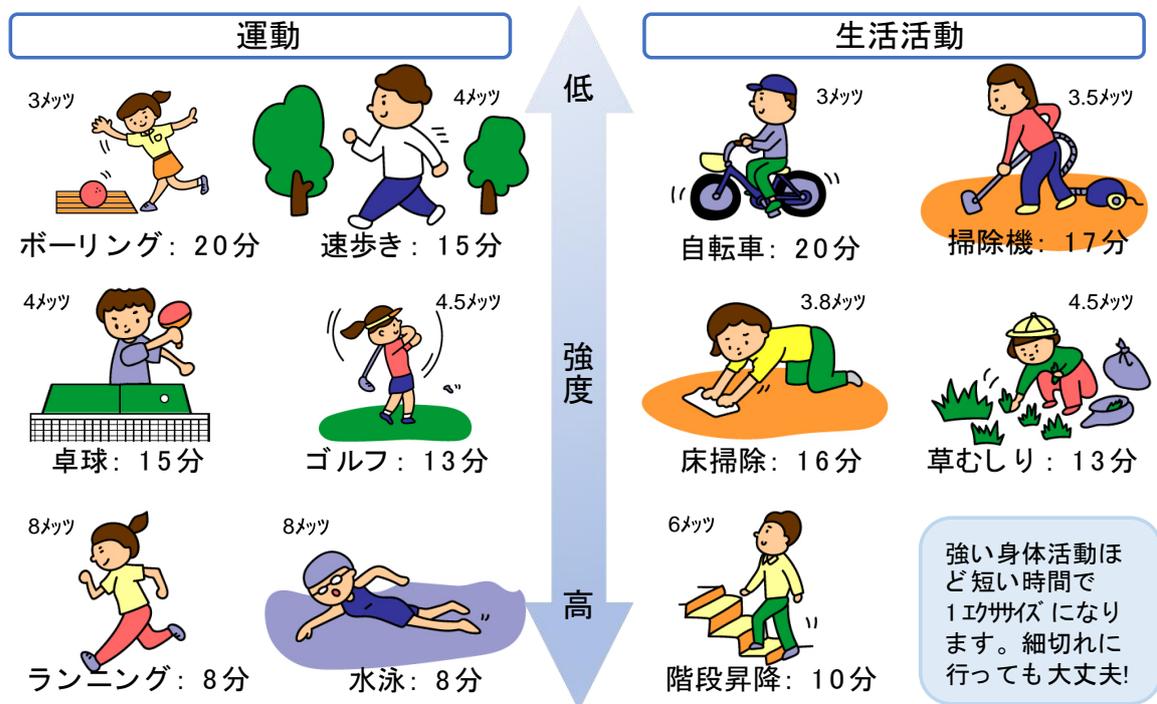
身体活動とは、いわゆるスポーツなどの“運動”だけでなく、日常生活で身体を動かす労働、家事、通勤、趣味などの“生活活動”も含まれます。厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針（エクササイズガイド）」では、生活習慣病の予防や運動機能・体力の維持のために、**活発な身体活動（主に3メッツ*以上）を週に23エクササイズ以上行うこと、そのうち4エクササイズ以上は“運動”を行うこと**を目標としています。

□ 1 エクササイズとは…

身体活動量を表す単位です。身体活動の強度（メッツ*）に実施時間をかけたもので、より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズになります。

* 身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位

□ 1 エクササイズの例



時間は連続していなくても、1日の身体活動量を合計して大丈夫。例えば、普通歩行（3メッツ）を20分行えば1エクササイズですが、朝夕の10分ずつでも1エクササイズになります。運動も週1回60分と週6回10分ずつでは同じ効果になります。

文責：理学療法士 筏井