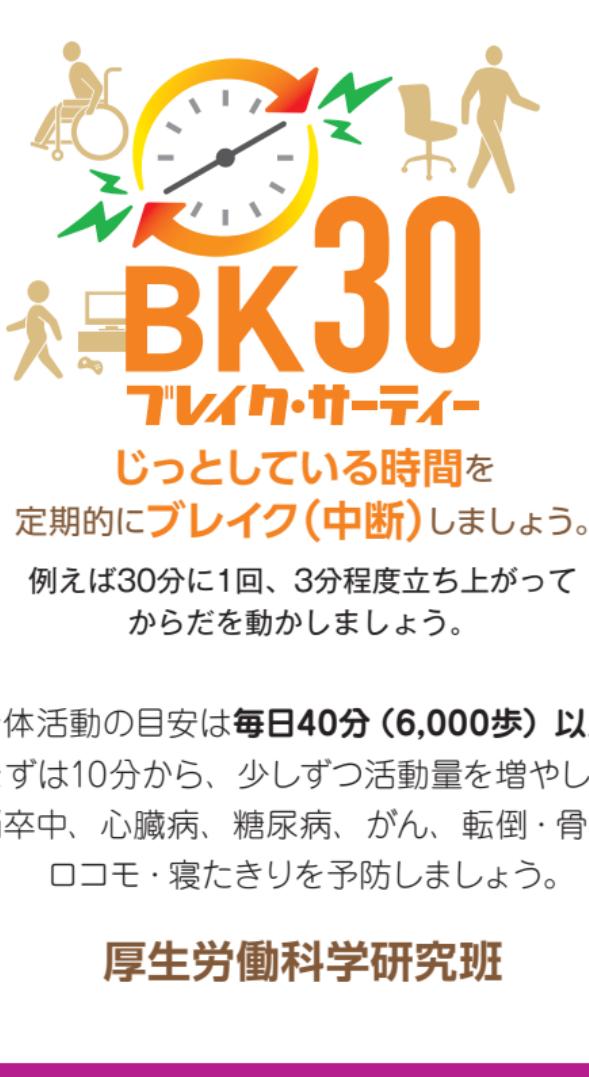


# 高齢者のための 身体活動の進め方

SW10とBK30で、もっと元気に健康に



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。



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。

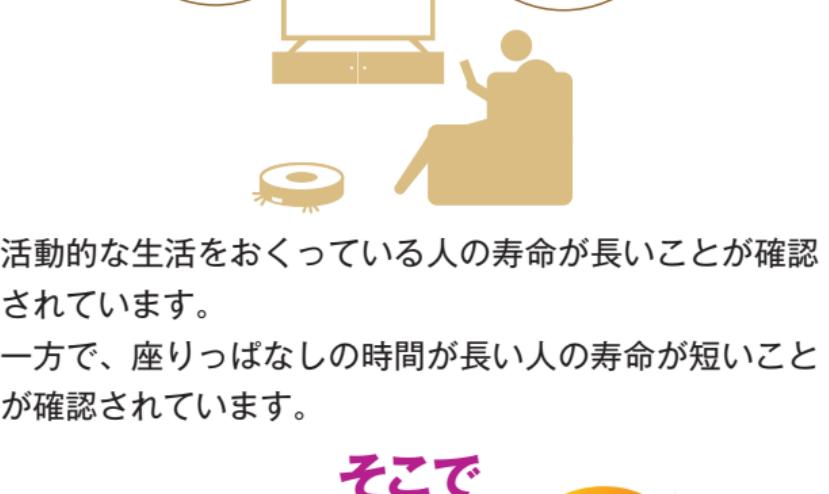
まずは10分から、少しづつ活動量を増やして、  
脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、転倒・骨折、  
口コモ・寝たきりを予防しましょう。

厚生労働科学研究班

## 高齢者におすすめする4つの身体活動

### 歩こう！動こう！

#### ①毎日40分以上の身体活動

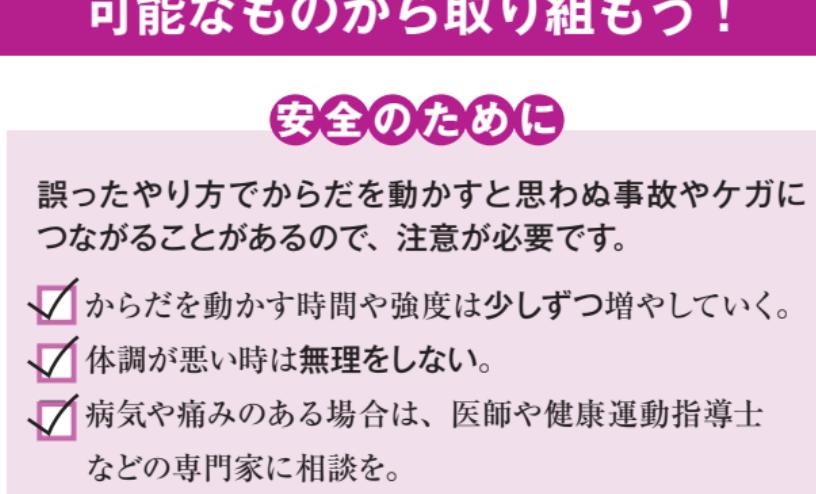


高齢者では毎日40分以上の身体活動（目安は毎日6,000歩以上）が推奨されています。

※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。

### いろいろな運動を楽しもう！

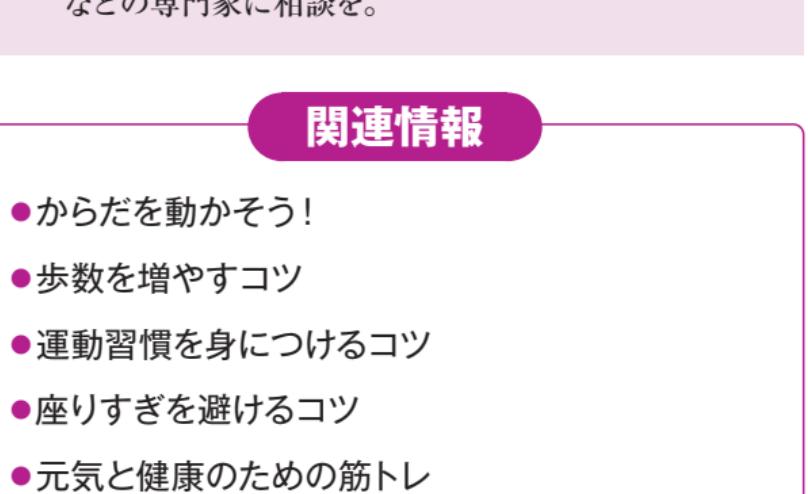
#### ②週3日以上の多要素な運動



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。

### 筋力を高めよう！

#### ③週2~3日の筋トレ



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自重トレーニング（例：スクワット）はいかがですか。

### 座りっぱなしを避けよう！

#### ④座位行動を減らす

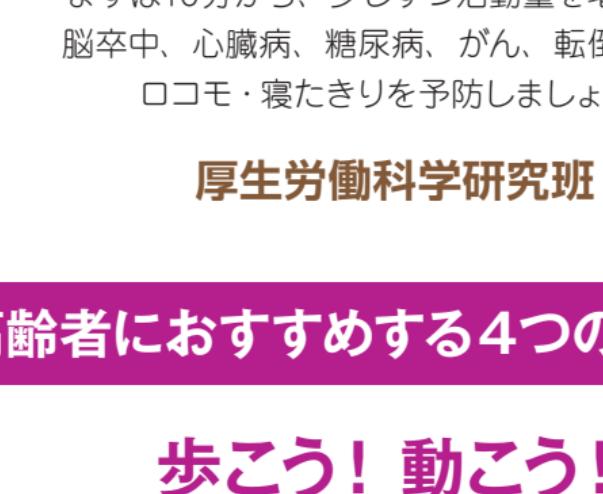


テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

## 今よりも少しでもからだを動かそう！

### 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。



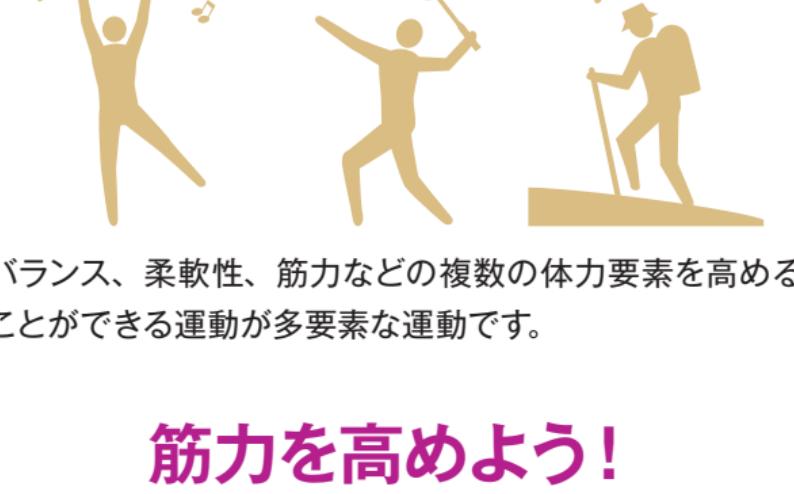
活動的な生活をおくっている人の寿命が長いことが確認されています。

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。

### 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。

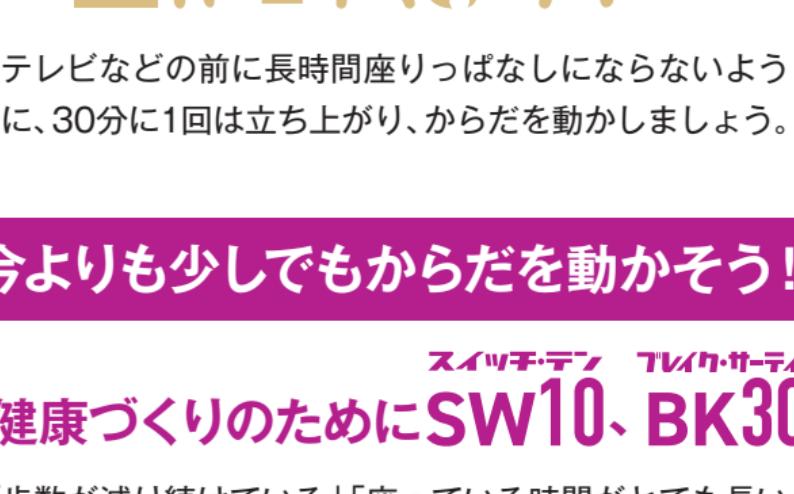


テレビなどの前に長時間座りっぱなしにならないように、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

### 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることがあるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間や強度は少しづつ増やしていく。
- 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。



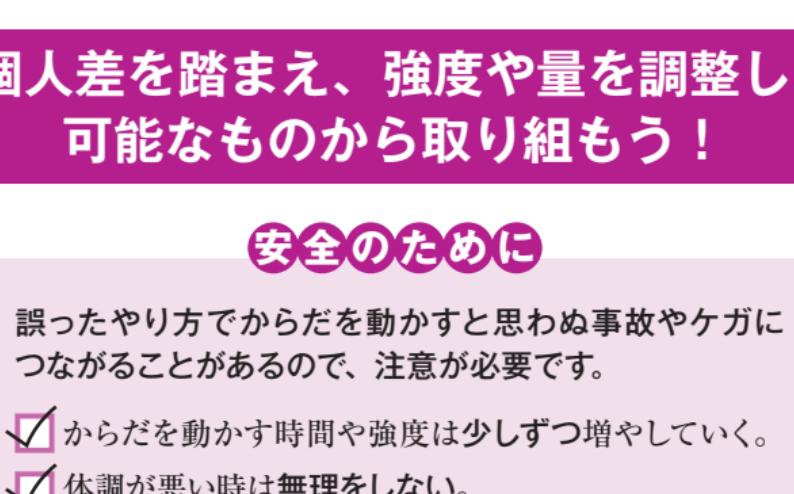
活動的な生活をおくっている人の寿命が長いことが確認されています。

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。



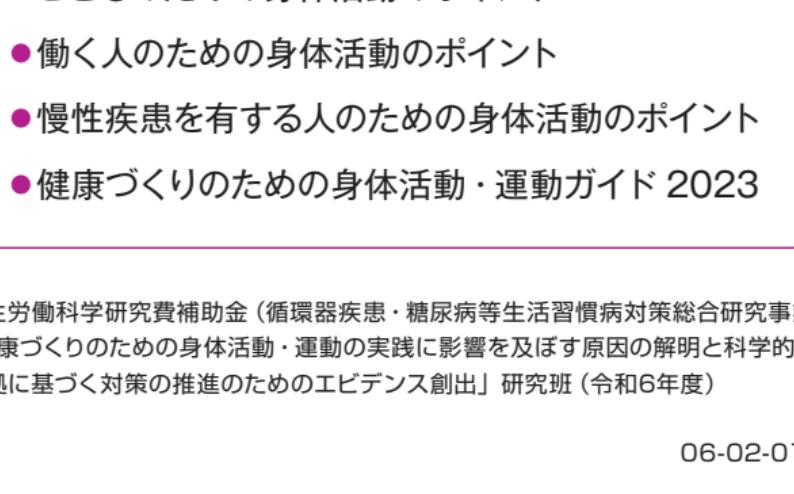
活動的な生活をおくっている人の寿命が長いことが確認されています。

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。



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。



厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
「健康づくりのための身体活動・運動の実践に影響を及ぼす原因の解明と科学的根拠に基づく対策の推進のためのエビデンス創出」研究班（令和6年度）