

# セルフチェック(自己診断)をしてみましょう

セルフチェック表を利用して運動不足かどうか診断してみましょう。理想(最高点)は0点、最低点は20点です。  
 なお、チェック項目で都市用と都市圏外・農山村用と分かれている場合は、お住まいの状況に合った項目でお答えください。

チェック項目	運動開始前	得点		運動開始後	得点
1) エレベーターやエスカレーターをよく使いますか？ (都市用)	1.はい	2点	➔	1.はい	2点
1) 自家用車やタクシーをよく使いますか？ (都市圏外・農山村用)	2.ときどき	1点		2.ときどき	1点
	3.いいえ	0点		3.いいえ	0点
2) 外出の際、短い距離であれば 歩くように心がけていますか？	1.はい	0点	➔	1.はい	0点
	2.ときどき	1点		2.ときどき	1点
	3.いいえ	2点		3.いいえ	2点
3) 休日は家でゴロゴロしていることが多いですか？	1.はい	2点	➔	1.はい	2点
	2.ときどき	1点		2.ときどき	1点
	3.いいえ	0点		3.いいえ	0点
4) からだを動かすのがおっくうですか？ (都市用)	1.はい	2点	➔	1.はい	2点
4) 庭いじりをはじめ、からだを動かすのが おっくうですか？ (都市圏外・農山村用)	2.ときどき	1点		2.ときどき	1点
	3.いいえ	0点		3.いいえ	0点
5) 1週間のうちで、運動するための時間を どのくらいつくるようにしていますか？(都市用)	1.3日以上	0点	➔	1.3日以上	0点
5) 1週間のうちで、農作業などの労働や運動をするための 時間をどのくらいつくるようにしていますか？ (都市圏外・農山村用)	2.1日程度	1点		2.1日程度	1点
	3.運動していない	3点		3.運動していない	3点
6) 毎週体重をはかるようにしていますか？	1.はい	0点	➔	1.はい	0点
	2.ときどき	1点		2.ときどき	1点
	3.いいえ	2点		3.いいえ	2点
7) 夕方や夜に、1日の疲労を感じますか？	1.非常に感じる	2点	➔	1.非常に感じる	2点
	2.やや感じる	1点		2.やや感じる	1点
	3.感じない	0点		3.感じない	0点
8) 3階まで階段を昇ると疲れますか？ (都市用)	1.非常に感じる	2点	➔	1.非常に感じる	2点
8) 10分間ほど歩き続けると疲れますか？ (都市圏外・農山村用)	2.やや疲れる	1点		2.やや疲れる	1点
	3.疲れない	0点		3.疲れない	0点
9) この先、運動を定期的におこなう自信はありますか？	1.はい	0点	➔	1.はい	0点
	2.どちらともいえない	1点		2.どちらともいえない	1点
	3.いいえ	3点		3.いいえ	3点
合計点		点			点

## 評価とアドバイス

- ★★★★★ 17点以上 危険です！これまでの生活を振り返り、直ちに意識改革を！常に身体を動かすことを心がけましょう。
- ★★★★ 13～16点以上 要注意！このままの生活を続けると生活習慣病を発症する可能性が高まります。活動的な生活を意識しましょう。
- ★★★ 9～12点以上 もう少し積極的に身体を動かしましょう。
- ★★ 5～8点以上 良好です。より快適な生活を目指しましょう。
- ★ 0～4点 素晴らしいです！このまま活動的な生活を続けていきましょう。

# 運動の習慣化による健康づくり

## 運動の効果

運動を習慣化すると、肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗しょう症など生活習慣病の予防に明らかな効果が得られます。また、健康寿命や活力寿命が延びます。運動不足を解消しましょう。

## 運動を習慣化させる・効果をあげるための工夫

### 個人による取り組み

- 1 現実的な目標をたてましょう。短期に達成可能な目標(例:2kgの減量)と長期目標(例:マラソン大会出場)を設定しましょう。
- 2 いろいろな運動を体験し、自分に合った種目や取り組み方を見つけていきましょう。種目をかえることによって、多くの体力要素が高まる利点があります。
- 3 毎日、歩行数・歩行時間・体重の変化などを日誌につけましょう。そして、おおよそ自分に合った量の運動を見つけ、実践していきましょう。

### 家族による取り組み

- 1 自分の実践計画を家族や職場仲間にも伝え、いろいろな面で協力を得ましょう。いっしょに歩く協力の仕方であれば、スポーツジムへの送迎という協力もあります。
- 2 食事面ではカロリー制限や減塩、低脂肪の摂取、間食の制限などに協力しましょう。

### 仲間との協調

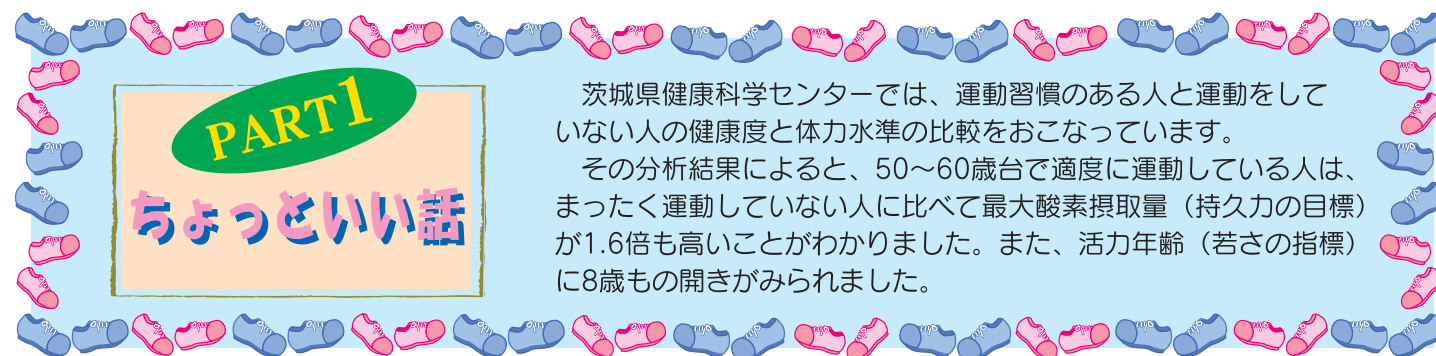
- 1 同じ目標をもつ者同士(友人、職場仲間、隣人など)で仲良しグループをつくり、いっしょに支え合って運動を実践していきましょう。
- 2 自分の実践目標や取り組みの効果を公開し、お互いに励まし合い、有効な方法をやさしく伝えていきましょう。



## PART1

### ちょっといい話

茨城県健康科学センターでは、運動習慣のある人と運動をしていない人の健康度と体力水準の比較をおこなっています。その分析結果によると、50～60歳台で適度に運動している人は、まったく運動していない人に比べて最大酸素摂取量(持久力の目標)が1.6倍も高いことがわかりました。また、活力年齢(若さの指標)に8歳もの開きがみられました。



# エネルギーの消費量について

## 基礎編

エネルギーの消費量は、1.基礎代謝 2.熱産生 3.身体活動によって決まります。

- 1 基礎代謝は、性、年齢、身体活動水準によって異なりますが、一般に1日あたり1,200~1,500 kcal程度で、全体の60~70%を占めます。
- 2 熱産生は食事の後に使われるエネルギーのことで、体温上昇をはっきり感じる人がいるように、エネルギーが余分に放出されます。このエネルギーは1日の消費量の5~10%程度で食物の消化や栄養素の吸収に使われます。
- 3 身体活動によるエネルギー消費量は、1日の消費量から1の基礎代謝と2の食事誘発性熱産生を除いたもので、20~35%程度を占めます。この幅は、個人差が大きいので、若くて運動量の多い人や強い運動をする人では高くなります。反対に、高年齢で運動しない人では、筋肉の廃用性萎縮が起こって20%以下になることもあります。高齢になっても運動することの大切な理由はこのあたりにもあるのです。

## 実践編

運動していない人が3ヵ月で6kg減量するには？

例えば、エネルギー摂取量=2,400 kcal (食べ物1,800 kcal+飲み物600 kcal) をエネルギー摂取量=2,100 kcalにおさえ、運動によって200 kcalのエネルギーを使うと、以前に比べて1日に500 kcalを消費したことに相当します。

運動だけで200 kcalを消費する目安

- 早朝の準備体操 (5分間) = 15~20 kcal
- ウォーキング (40分間) = 120~180 kcal
- 筋力トレーニング (10分間) = 30~50 kcal

## 自宅で手軽にできる10分間筋力トレーニング

### プッシュアップ



腕立て伏せ。胸と上腕の後ろ側を鍛える。ひざを床につけて腰と背筋を伸ばし、太ももを直線に保つ。手は肩の真下につく。机や壁に両手をつけて立位体勢でおこなってもよい。

### スクワット



ひざの曲げ伸ばし。太ももの前側を鍛える。背筋を伸ばし、しゃがむ時は、ゆっくりお尻を突き出す感じで。ひざはつま先より前に出さない。できない人は、いすに座った姿勢からゆっくり立つ。

### クランチ



腹筋の上部を鍛える。肩甲骨上背部(背中)が少し浮く程度でよい。台の上に足を乗せ、上体を起こしてもよい。首の後ろに手を組んで力強く上体を起こすと首を痛めやすい。

### バックエクステンション



背筋の下部(腰)を鍛える。脚の前側を床につけ、上体だけをゆっくりそらす。上体と両脚を同時に上げると、腰を痛めやすい。なお、伸ばした右腕と左脚をペアで、左腕と右脚をペアで同時に上げるのはよい。

# 運動習慣をつけるとどうなるのか？

運動を積極的におこなうことで、筋肉内での糖や脂肪の消費が高まり、生活習慣病の予防や治療に効果があります。

また、同じ強さの運動をしても以前より心臓や肺に余裕ができ、長い階段を歩いて心拍数が高くなりません。呼吸も楽になり、体力のついたことがはっきりと自覚できるようになります。身のこなしが軽くなり、運動後に爽快感が感じられれば、あなたの取り組みは大成功です。このような効果を実感することで、活動的な生活を末永く送ることができるのです。



## 運動前



## 運動後



## PART2

### ちょっといい話

### 運動後のストレッチについて

- 運動の後には筋肉をほぐすためにマッサージをしたり、縮んだ筋肉を伸ばすためのストレッチをやりましょう。
- ストレッチとは、筋肉や関節をゆっくり伸ばす体操です。息をとめずに15~30秒間、反動をつけずに伸ばし続けましょう。(詳しくは前号をみてください。)