

# 毎日 60分 以上 元気に体を動かしましょう

## ■ 体を動かすことの効果



体の健康

メタボ予防 ・ 生活習慣病リスクの軽減



心の健康

気分転換 ・ ストレス解消

## ■ 1日 60分以上の身体活動<sup>※</sup>で、心と体の元気を維持！

### ※身体活動とは？

- ・ **体を動かす活動**のことです。
- ・ 身体活動には、健康体操やウォーキングなどの「運動」だけでなく、**階段昇降や、家事活動**といった、「生活活動」も含まれます。
- ・ 18～64歳の方では、**歩行と同等以上の強さの運動を、毎日 60分以上**行うことで、心や体の健康を、保ちやすくなります。

無理なく行える活動を組み合わせて、60分以上の身体活動を、元気に達成しましょう！

### 運 動

ラジオ体操やスクワットなど、すきま時間に手軽にできるものがおススメ！

### 生 活 活 動

一緒に家事をしたり、遊んだりなど、楽しみながら取り入れましょう。

### 例) 歩行と同じくらい～やや強いくらいの身体活動

ラジオ体操  
第一



掃除機  
かけ



子どもと  
遊ぶ



台所  
仕事



重りを使う  
筋トレ



スクワット



洗濯物  
干し



部屋の  
片づけ

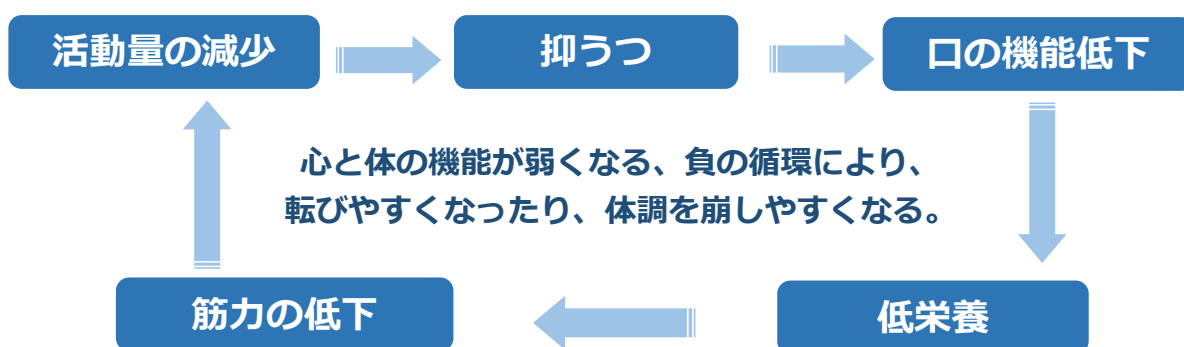




# 心と体の元気のために

## 毎日 **40分** 体を動かしましょう

### ■ 身体を動かさない状態が続くと…



### ■ 1日40分の身体活動<sup>※</sup>で、心と体の元気を維持！

#### ※身体活動とは？

体を動かす活動のことです。

身体活動には、健康体操やウォーキングなどの「運動」だけでなく、**階段昇降や、家事（掃除など）**といった、**生活活動も含まれます。**

1日40分の身体活動は、**体を動かす力や、認知機能の低下を予防**します。

体調や体力にあった活動で、無理せず40分の身体活動を達成しましょう！

例) 運動 10分 + 生活活動 30分

軽めの  
体操



- ・ラジオ体操
- ・シルバーリハビリ体操
- ・筋力トレーニング など

軽い  
荷物運び



庭の  
草取り



窓の  
掃除



掃除機  
かけ



ゆっくり  
階段昇降



**元気な方は、身体活動 40分  
以上 を目標にしましょう！**