

健康づくりのための身体活動

運動ガイド 2023 高齢者版

高齢者に適した運動としてこれまではウォーキングのような有酸素性身体活動が強制されてきましたが、多様で複雑な動きを伴う運動も健康に役立ちます。例えば、筋力、バランス、柔軟性などの複数の体力要素を高めることができる運動（マルチコンポーネント運動）として、有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動などを組み合わせて実施する運動プログラムや、体操やダンス、ラジオ体操などの多様な動きを行う運動が有効です。WHOガイドラインでは、このようなマルチコンポーネント運動を週3日以上行うことが推奨されています。

毎日6,000歩も歩けそうにない方は、少しでも身体活動をしたほうが健康によいことがわかっています。まずは今よりも10分多く身体活動をするように心がけましょう（プラス・テン）。座位時間（15メッツ以下）を減らすことも重要です。家事（例：掃除、料理、洗濯）のような低強度活動（1.6～2.9メッツ）を増やす、外出するといったことで自然と座位時間が減少します。

厚生労働省EPOより参照

高齢者版

推奨事項

- 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む。今よりも少しでも多く身体を動かす。
- 強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨する（1日約6,000歩以上に相当）。
- ✓ 上記の強度、推奨値に満たなくとも、少しでも身体活動を行うことを推奨する。
- ✓ 体力のある高齢者では成人と同量（週23メッツ・時以上）の身体活動を行うことで、さらなる健康増進効果が期待できる。
- 筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週3日以上行うことを推奨する。
- 筋力トレーニングを週2～3日行うことを推奨する（多要素な運動に含めてもよい）。
- 特に身体機能が低下している高齢者については、安全に配慮し、転倒等に注意する。
- 座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意する（立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす）。

■身体活動とは、安静にしている時よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。

■多要素な運動には、サーキットトレーニングのような有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動などを組み合わせて実施する運動や、体操やダンス、ラジオ体操、ヨガ、ピラティスなどの多様な動きを伴う運動が含まれます。

■「3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上」は理解しにくいいため、「毎日40分以上の身体活動」「毎日6000歩以上」を目標にしてみましょう。

【バランストレーニング】

手軽に取り組めるバランストレーニングとして「片足立ち」「つま先上げ」「リーチ」をご紹介します。

バランス能力の評価としても使用される【片足立ち】ですが、開眼で片足立ちが20秒以下の方、閉眼で片足立ちが5秒以下の方は転倒の危険性が高いと言われています。

【つま先上げ】つま先を上げてかかとでバランスを取ります。できるだけ姿勢を崩さないようにキープします。

【リーチ】両足を肩幅に広げ、前方に手を伸ばすバランストレーニングです。脚は固定して、腕は床と平行にできるだけ遠くに伸ばして戻ります。

