

運動はどんなことに効果があるのか？

- 脂肪を減らすことができる。肥満改善。
- 血圧、血糖値を下げる。
→メタボ予防(心疾患、糖尿病予防)
- 体力をつけることができる
- 認知症を予防できる
- 筋力をつけることができる(筋力向上)
- 身体を柔らかくすることができる(柔軟性向上)
- 自分で歩くことができる(歩行能力向上)
- 膝痛・腰痛を予防・改善できる。
- 骨を強くできる



➡ 運動は“百薬の長”である

運動は“一石三鳥”である！

メタボ予防

肥満改善
糖尿病予防
心疾患予防
脳卒中予防



ロコモ予防

膝痛・腰痛改善
骨粗鬆症予防
転倒・骨折予防
筋力・バランス向上



運動

認知症予防

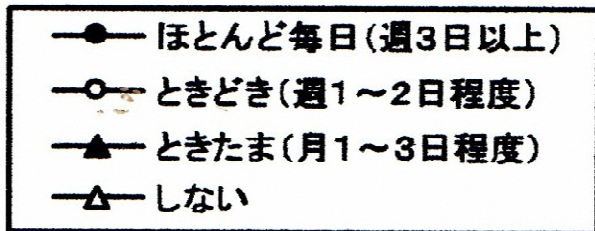
認知機能改善、記憶力改善
海馬が大きくなる

週3回以上運動していれば, 10歳若くなる!!

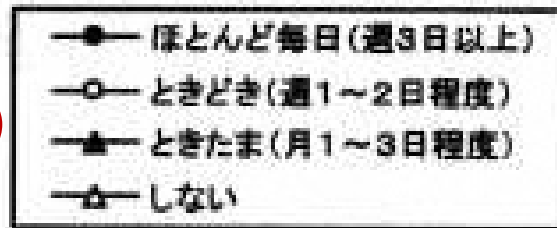
運動をしている75歳は, 運動をしていない65歳と同じ体力!

(点)

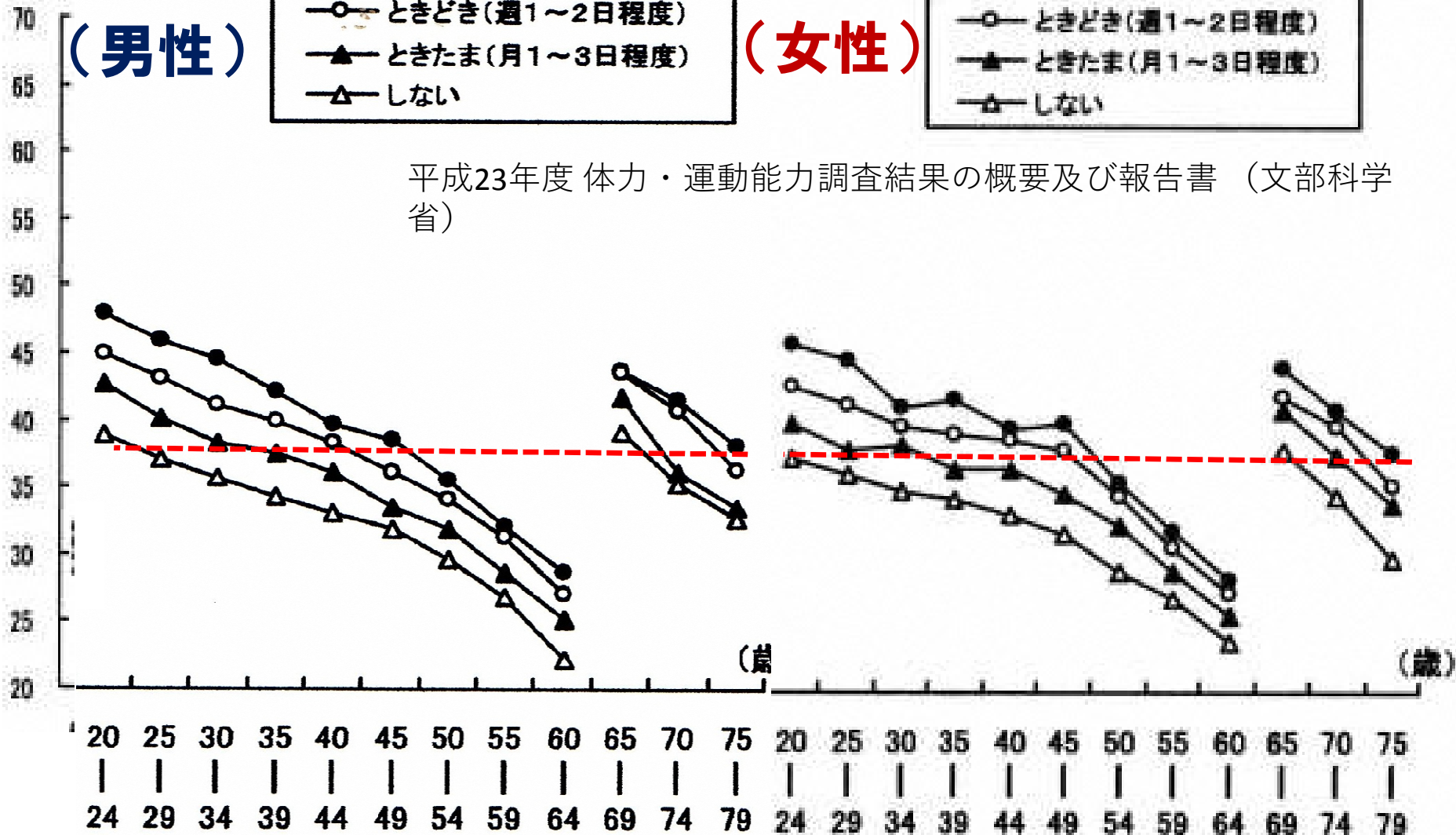
(男性)



(女性)



平成23年度 体力・運動能力調査結果の概要及び報告書 (文部科学省)



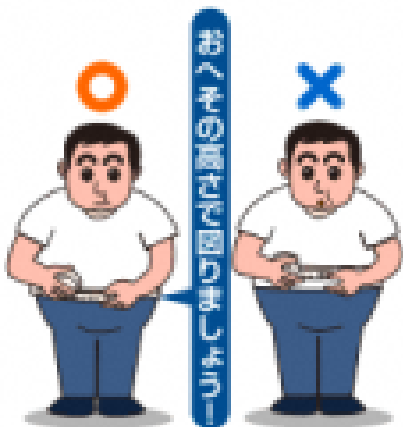
有酸素運動について

- 頻度は週3-5回がよい（少なくとも週2回以上）
- 運動時間は20-60分（断続的でも良い）
- 有酸素運動の健康上の効果
 - 生存率が上がる
 - 冠動脈疾患のリスク減少
 - 特定の癌のリスク減少
 - 糖尿病リスク減少
 - 身体組成が改善する
- ただし脂肪燃焼を目的とする場合は、20分以上継続したほうが良い

日頃の歩数と予防できる病気の関連

歩数 (歩)	速歩き時間 (分)	予防できる病気・病態
2000	0	ねたきり
4000	5	うつ病
5000	7.5	要支援・要介護、認知症、 心疾患、脳卒中
6000	15	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7000	17.5	体力低下、サルコペニア
8000	20	高血圧、高脂血症、糖尿病 メタボ (75歳以上)
9000	25	正常高値血圧、高血糖
10000	30	メタボ (75歳未満)
12000	40	肥満

食べすぎ・運動不足・喫煙・飲酒など
悪い生活習慣の積み重ね



内臓脂肪型肥満

危険ゾーン

腹囲

(おへその高さで測ります)

男性：85cm 以上

女性：90cm 以上

中性脂肪が多い

HDLコレステロールが
少ない

中性脂肪150mg/dl 以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl 未満

血圧が高め

収縮期血圧 (最高血圧)

130mmHg 以上

または

拡張期血圧 (最低血圧)

85mmHg 以上

血糖値が高め

空腹時血糖値

110mg/dl 以上

のいずれか2つ以上が当てはまると

メタボリックシンドロームといいます

脳卒中!

動脈硬化

心筋梗塞!

身体の各部に血液を運ぶ動脈が、硬くなったり、
もろくなったり、つまったりします



メタボ
ご用心!!!

メタボ

(メタボリックシンドローム)

サルコペニア

(筋肉量が減少し筋力が低下する状態)

ご注意ください!!!

体を動かす機会が減る

転んで骨折し、寝たきりの生活



全身の筋肉量が減る



サルコペニアの
(筋力低下の)
悪循環

転びやすくなる



サルコペニアの予防と改善には、適切な運動とタンパク質を十分に含んだバランスの良い食事をとることが大切です。

