

運動・身体活動指支援の流れ

心理的準備段階や身体活動の状況の把握



支援者の決定とアウトソーシング



心理的準備段階や身体活動状況に応じた支援



行動変容の把握



アウトカムによる支援の評価



人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言う

身体活動



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う身体活動

買い物、犬の散歩、通勤、
床掃除、庭掃除、洗車、
荷物運搬、子供と遊ぶ、
階段昇降、雪かき
など



運動

健康増進や**体力**向上などの意図を持って、余暇時間に行われる、レジャーやスポーツ

速歩、ダンス、エアロビクス、
ジョギング、テニス、サッカー
など



身体活動・運動

目標：日常生活における歩数の増加(成人)

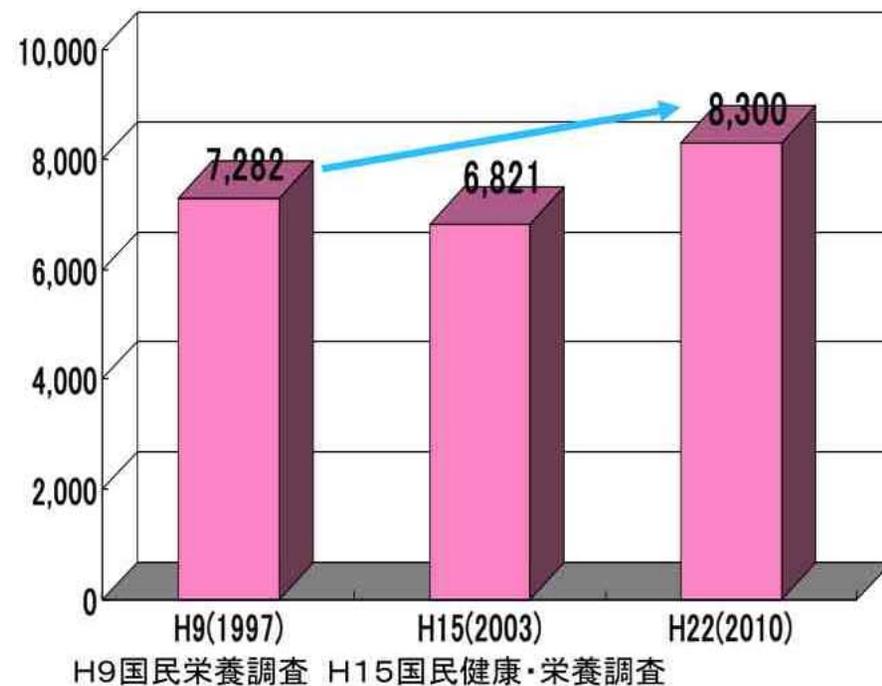
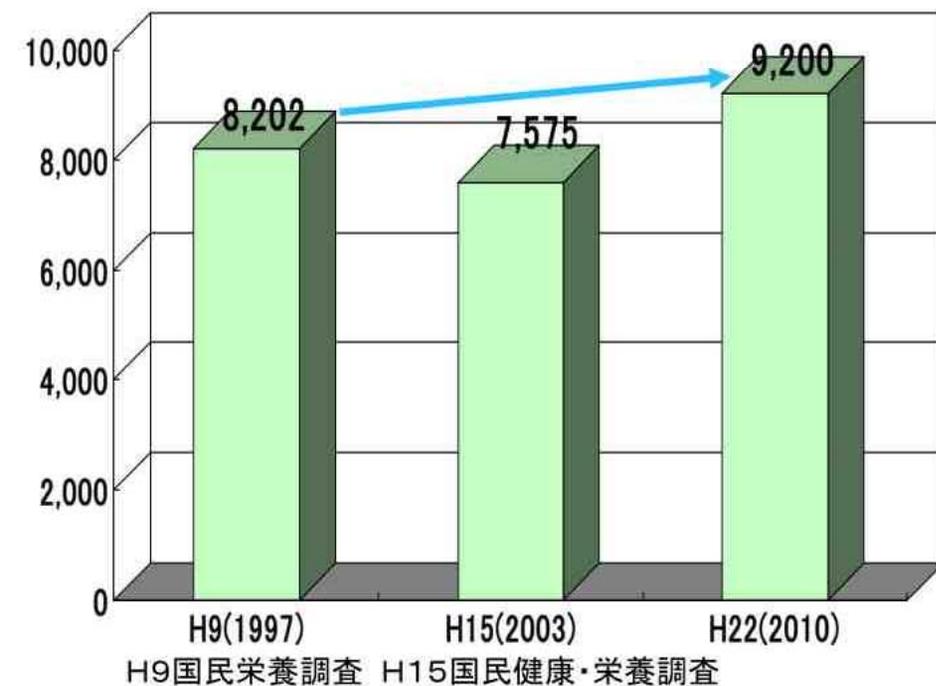
日常生活における歩数

男性

女性

歩/日 策定時 暫定直近実績値 目標値

歩/日 策定時 暫定直近実績値 目標値



標準的な質問票

	質問項目	回答	リソース
1-3	現在、a から c の薬の使用の有無		国民健康・栄養調査 (H16) の問診項目に準拠
1	a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ	
2	b. インスリン注射又は血糖を下げる薬	①はい ②いいえ	
3	c. コレステロールを下げる薬	①はい ②いいえ	
4	医師から、脳卒中 (脳出血、脳梗塞等) にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ	糖尿病実態調査 (H14) の問診項目に準拠
5	医師から、心臓病 (狭心症、心筋梗塞等) にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ	糖尿病実態調査 (H14) の問診項目に準拠
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療 (人工透析) を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ	糖尿病実態調査 (H14) の問診項目に準拠
7	医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ	
8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい ②いいえ	国民健康・栄養調査 (H16) の問診項目に準拠
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ	保健指導分科会
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ	保健指導分科会
11	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ	保健指導分科会
12	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ	保健指導分科会
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	①はい ②いいえ	保健指導分科会
14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い	保健指導分科会
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ	保健指導分科会
16	夕食後に間食 (3食以外の夜食) をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ	保健指導分科会
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ	保健指導分科会
18	お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲む頻度	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない (飲めない)	保健指導分科会
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 清酒1合 (180ml) の目安: ビール中瓶1本 (約500ml)、焼酎35度 (80ml)、ウイスキーダブル一杯 (60ml)、ワイン2杯 (240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上	保健指導分科会
20	睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②いいえ	保健指導分科会
21	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思えますか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである (概ね6か月以内) ③近いうちに (概ね1か月以内) 改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる (6か月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる (6か月以上)	保健指導分科会
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。	①はい ②いいえ	保健指導分科会

あなたの専属トレーナー ★活動量計の使い方★

- 活動量計は、日常生活全般の**活動度**を知るための道具であり**あなたの専属トレーナー**です。毎日の身体活動量を把握しましょう。
- 活動量計は、歩数だけでなく運動や生活活動による**エネルギー消費量**を知ることができる装置です。
- 起床後**すぐに装着し、入浴や水泳以外は**就寝まで**装着してください。平日だけではなく週末祝祭日も装着してください。
- 必ず腰の左前、**ズボンのタック**のあたりにまっすぐ装着します。
- 女性でワンピース等を着る時には、ベルトを衣類の下に巻いて腰左前に正確に装着して下さい。
- 水濡れ厳禁です!**トイレでの落下を防止するためにストラップのクリップをベルト等に固定します。
- 衣類を洗濯する際には注意! 活動量計を必ずはずしてください。



健康づくりのための運動について

(健康づくりのための運動指針 2006 (エクササイズガイド2006))

1 健康づくりのために身体を動かしたい方へ

■日常生活での健康づくり

日常生活の中で、次の目標を達成するように意識して歩きましょう。



普通歩行

1日あたり **60分** 約4kmに相当

1週間あたり **7時間** 約28kmに相当

歩数計を使って歩数を計測する場合は、日常生活で意識されていない歩数(1日あたり 2,000~4,000 歩)を加え、1日あたり約1万歩(1週間あたり約7万歩)を目標にしましょう。

■運動での健康づくり

日常生活で身体を動かすことに加え、ライフスタイルと体力に応じた運動を行うように心がけましょう。例えば、次の運動量を目標にしましょう (※)。

速歩の場合



1週間あたり **60分** 約6kmに相当

ジョギングの場合



1週間あたり **35分** 約4kmに相当

※ この場合は、1日あたりの普通歩行の目標は50分(1週間あたり350分)となります。

2 内臓脂肪が気になる方へ

内臓脂肪を減らしてメタボリックシンドロームを改善するためには、1週間あたり次の運動量を目標にしましょう。ただし、運動習慣のない方は、この5分の1程度の量から始め、徐々に運動量を増やすようにしましょう。

速歩の場合



1週間あたり **150分** 約15kmに相当

ジョギングの場合



1週間あたり **90分** 約11kmに相当

健康な人

「まず、一日一万歩を目標に！」

週23エクササイズ[※]の身体活動

「運動でいい汗かこう、週合計60分」

週4エクササイズ[※]の運動

メタボの人

「1日3000歩増やそう」

内臓脂肪減少には、

週10エクササイズ[※]以上の運動

週10エクササイズ以上の運動とは？

- ・ 普段の生活に**1回30分の速歩なら週5回以上の運動を加える。**

根拠：強度4METs × 0.5時間 × 5回/週
= 10METs · 時/週

- ・ 普段の**一日の歩数に3,000歩を加える。**

根拠：3,000歩は30分の歩行に相当する。
強度3METs × 0.5時間 × 7日/週
= 10.5 METs · 時/週

メタボリックシンドロームの人の減量のために

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②腹囲の基準値との差は？

① cm - 男性85cm、女性90cm = ② cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

② cm × 7,000kcal^{*} = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=脂肪1kgを減らす)のに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



急な減量は健康障害やリバウンドのもと

体重(脂肪)1kg ≒ 腹囲1cm
脂肪1kg = 7,000kcal

食事だけではダメ
運動だけではムリ

メタボリックシンドロームの改善には 運動と食事の両方の介入が効果的

METは安静時を1とした時の相対運動強度
 $\text{MET} \times \text{時間(時)} \times \text{体重} \times 1.05 = \text{エネルギー(kcal)}$
10分の歩行=1,000歩

10MET・時／週の運動を実施
体重80kgで840kcal／週の運動
30分の速歩を週5回
1日の歩数を3,000歩増やす

組合せ

120kcal／日の食事減少
缶コーヒー1本
ハンバーガー半分

1ヶ月間継続

体重(脂肪)1kg \doteq 腹囲1cm
脂肪1kg=7,200kcal

内蔵脂肪の約2%減少
腹囲が約4mm減少
体重が約0.4kg減少

効果
<

内蔵脂肪の約5%減少
腹囲が約10mm減少
体重が約1.0kg減少

8ヶ月間継続

3ヶ月間継続

3kg, 3cmの減少
血圧、血糖値、中性脂肪の低下

あなたの身体活動・運動のステージを知りましょう

1日30分の歩行以上の強さの身体活動を週に5回程度、習慣的に行っている

はい

6ヶ月以上継続している

はい

維持ステージ

褒める
傷害に注意する

いいえ

実行ステージ

倦怠感を予防する
恩恵を再認識する

はい

準備ステージ

運動のきっかけを
ちりばめる
親近者の支援を得る
具体的な計画を立てる

いいえ

1ヶ月以内に実行しようと思っている
量的に十分ではないが行っている

いいえ

いつかは実行しようと思っている

はい

熟考ステージ

肥満を解消した自分を
イメージする
運動障害要因を取り除く
短期的目標を設定する

いいえ

非熟考ステージ

運動の恩恵に気づく
大きな病気への
不安を持つ
周囲への迷惑を考える

歩数から身体活動ステージを知る



維持

歩数10,000歩以上でかつ体重×5kcal以上を達成

実行

歩数10,000歩以上あるいは体重×5kcal以上を達成

準備

歩数が男性8,000歩以上で10000歩未満、女性7,500歩以上で10000歩未満

熟考

歩数が5000歩以上で男性8,000歩未満、女性7,500歩未満

非熟考

歩数が5,000歩未満

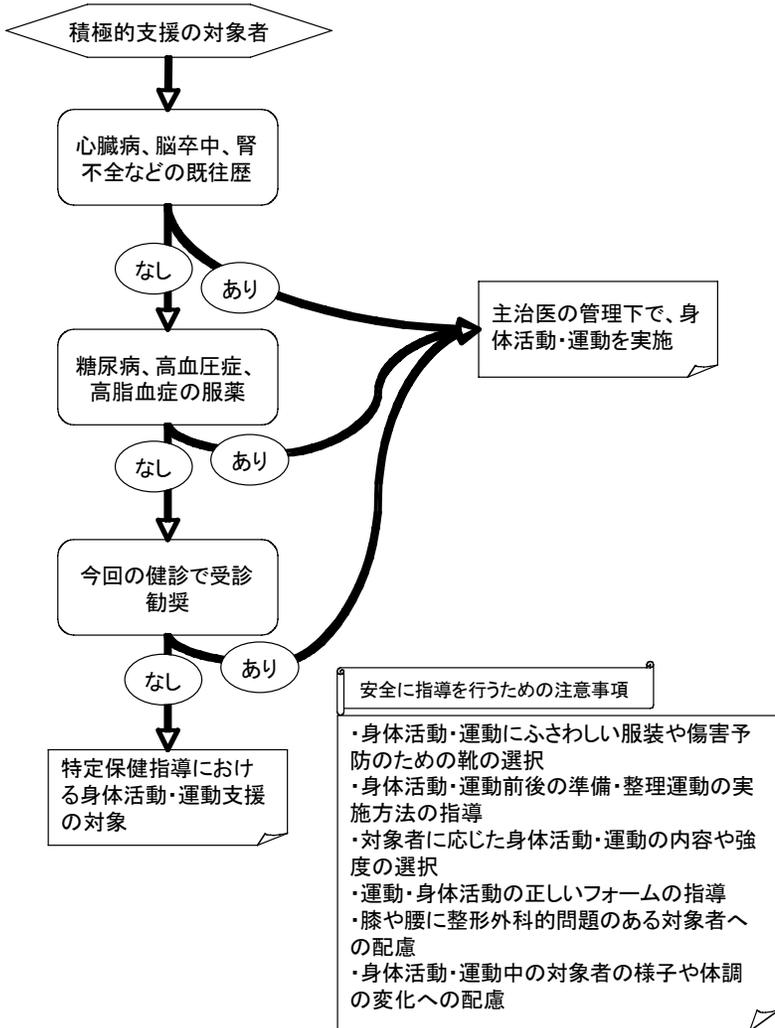
安全の第一歩 リスク把握

準備運動・整理運動

図2

C-18

積極的支援の対象者に対する身体活動・運動支援を安全に行うためのフローチャート



軽い体操: 緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



ストレッチング: 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。

