

健康長寿を実現するために意識すること

厚生労働省の健康日本21の健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）では、日々の生活の中で以下のようなことを意識して行い、**今よりもプラス10分間身体を多く動かす**ことが推奨されています。

- 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- エレベーターやエスカレータの使用を控えて階段の上り下りを行うこと
- 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと
- ストレッチや筋力トレーニング、運動施設でのトレーニングを行うこと

運動の種類と効果

運動は身体機能の向上のみではなく、ストレスの発散や生活習慣病予防、もの忘れにもよい効果が得られるといわれています。高齢者にも運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。

運動の種類	運動の効果
運動全般	<ul style="list-style-type: none">• 血流がよくなる• 食欲が湧き、腸の働きがよくなる• 気分がよくなる
ウォーキング・プール	心肺機能の向上
筋力トレーニング、バランス訓練	筋肉量の増大、筋力強化
ストレッチング	筋肉の柔軟性向上、関節の動きの改善
ウォーキング	骨が丈夫になる