

ここでは若年層=20~30代、  
中高年層=40~50代として  
います。

監修  
慶應義塾大学  
スポーツ医学研究センター  
所長 勝川 史憲

## からだを動かすチャンス逃さない

# 運動

年齢を重ねるにつれて変化する私たちのからだを、健康に保つために必要なのが「運動」。増やすことで生活習慣病を予防し、日常生活を送るのに必要な筋力や心肺機能などを維持できます。また、ストレスを発散させ、認知症予防にも役立つという精神的効果も期待できます。自分の年代のワンプointを参考にして、無理せずに運動を続けていきましょう！

※ここでの運動はいわゆるスポーツのことだけではなく、通勤や仕事中の軽作業、買い物、家事など、からだを動かすことすべてを指します。

中高年層  
男性

### 「座りすぎ」は危険 こまめに立つ・歩く！

（1日8時間以上座っていませんか？  
下肢の血流が悪化→全身に悪影響！）

日本人の座位時間は世界で一番長いことが知られています。座りすぎはがんや糖尿病など各種疾患のリスク増にもつながるため、仕事中でも軽作業や休憩など機会を見つけ、運動不足の人ほど動きましょう。

鉄の掟

★職場でも自宅でも、30分〜1時間に1回は立ち上がって歩くべし  
★できれば歩数を測って、通勤や休憩中に歩く。目標は1日8000歩！



若年層  
男性

### 運動する習慣を とりもどす！

（体重増加が目立つ年代  
体力があるうちに始める）

運動習慣がない人は、休日だけでもいい（Weekend Warrior:週末戦士※）のでスポーツを始めてみては？最初は激しい運動は避け、血圧が180/110mmHg以上の人は治療を優先するなど、安全面に配慮しましょう。

※週末（週1~2回）だけまとめて運動する人。運動量が十分なら、不定期（週4日以下）に行っても定期的（週5日以上）に行う場合と同程度に死亡リスクが減少するという研究結果が出ています。

鉄の掟

★時間がない人は休日だけでも、スポーツを毎週続けよう  
★体調にあわせて運動する時間を決めよう。水分補給も欠かさないと



若年層  
女性

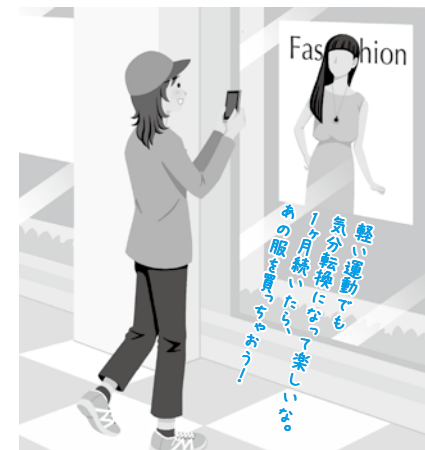
### 楽しみながら 長く続ける！

（運動は健康にも美容にも◎  
キーワードは”きれい”！）

運動習慣のある女性は、健康的で輝いて見えるものです。ヨガやピラティスなど流行の運動に取り組んでみてはいかがでしょうか。仕事や家事・育児からの開放感、運動のかけがえのない効用のひとつです。

鉄の掟

★健康目的でなくても、普段から身体を動かして運動を身近なものにして、楽しさとモチベーションを維持！  
★ウエアなど運動中のオシャレを工夫して、楽しさとモチベーションを維持！



中高年層  
女性

### 筋トレで将来の ロコモ予防！

（60代以降も元気に動けるか  
今の運動習慣で決まる）

ロコモ※は男女ともに危険ですが、女性は早めの対策が必要です。職場や外出時は階段を使うなど、脚をきたえる筋トレは、日常生活の中でも可能です。さらに、友人と一緒に女性専用ジムに通うのも楽しいものです。

鉄の掟

★足腰を使う登山や、多様な体重移動をとこなうダンスなど、運動を楽しむ！  
★腕や脚の筋トレは2日に1回、体幹の筋トレは週3回、正しいフォームで



※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨・筋肉・関節などの機能がおとろえて、将来介護が必要になるリスクが高い状態のことです。