まるっと蒲田NEWS

JCHO東京蒲田医療センター

2025年
11月号

運動のおはなし

Q.どうして運動が必要なの？

運動をして筋力がつくことで、体力が増えることがわかっています！
転倒を防ぎ、健康寿命を延ばすためにも**貯筋**をしましょう!!

Q.運動といってもなにをすればいいの？

基本は2つ　**①筋力トレーニング　②有酸素運動**

Q.有酸素運動はなにをすればいいの？





おすすめは**歩行！**です。
雨の日など外出が難しいときは足踏み動作も有効です。

1日1200歩程度で筋力維持、3000歩以上で筋力増強した
という研究報告もあります！　目標に向け少しずつ活動量を増やしましょう！

予防が期待できる病気と歩数・中強度の活動時の目安（1日あたり）



予防を期待できる病気	歩数	うち強度の活動時間
寝たきり	2000歩	0分
うつ病	4000歩	5分
認知症　心疾患　脳卒中	5000歩	7.5分
がん　動脈硬化　骨粗鬆症	7000歩	15分
高血圧　糖尿病	8000歩	20分
メタボリックシンドローム	10000歩	30分
肥満	12000歩	40分



健康づくり～身体活動を少し増やす～

◎今の機能を維持し、低下のリスクを減らしましょう

□運動の強度は問いません。
□横になったまま、座ったままにならないこと。
□どんな動きでもいいので毎日合計40分動きましょう。
□もしくは今よりも10分多く身体を動かしましょう。



『健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）』監修：厚生労働省より

JCHO東京蒲田医療センター
〒144-0035 東京都大田区南蒲田2-19-2
TEL：03-3738-8221（代表）
FAX：03-5744-3280（地域連携室）