

かつしかの元気食堂10周年記念公開講座



あなたに合った運動法が見つかる！
新時代の「身体活動・運動ガイド2023」



東京聖栄大学 健康栄養学部

体育学研究室 ぜんぽう ひろふみ
膳法 浩史

身体活動に関する質問票

● 日頃 行っている生活活動に○をつけて下さい。

[朝食作り、皿洗い、洗濯、掃除、昼食作り、買い出し、夕食作り]

● 日頃 行っている運動は何ですか？

● 始めてみたい運動は何ですか？(いくつでも)

● 普段の1日で座っている時間は、おおよそどれくらいですか？

膳法 浩史（ぜんぽう ひろふみ）

東京聖栄大学 管理栄養学科
体育学研究室 准教授

【経歴】

北海道出身。

筑波大学大学院 スポーツ医学専攻修了
博士(スポーツ医学)。

順天堂大学 スポーツ健康科学部 研究員を経る。

研究テーマ:運動、骨格筋、遺伝子



東京聖栄大学

東京都 葛飾区 西新小岩1-4-6
(JR新小岩駅徒歩1分)

管理栄養士
食のプロフェッショナル
の育成

健康栄養学部

管理栄養学科

食品学科



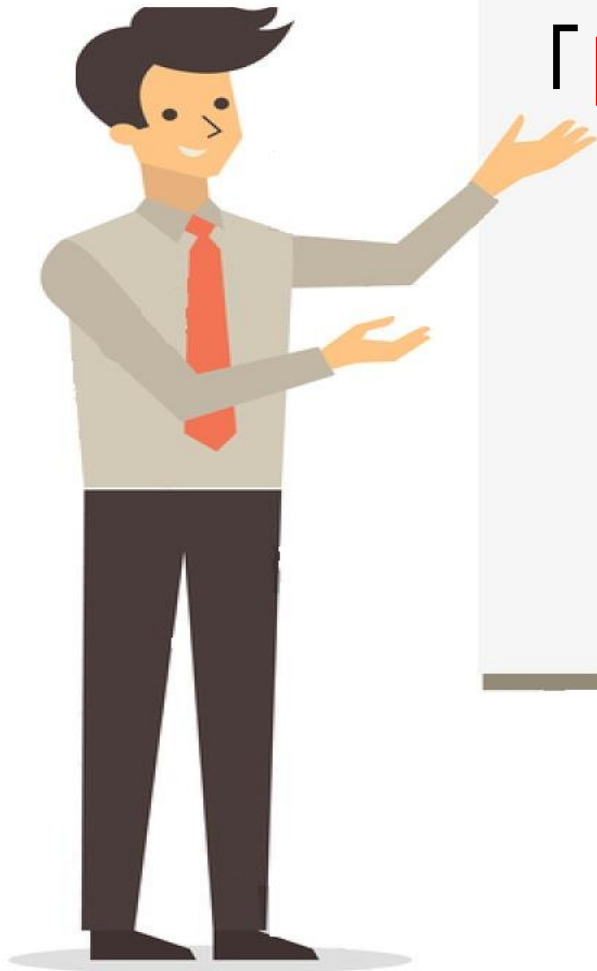
本日の内容

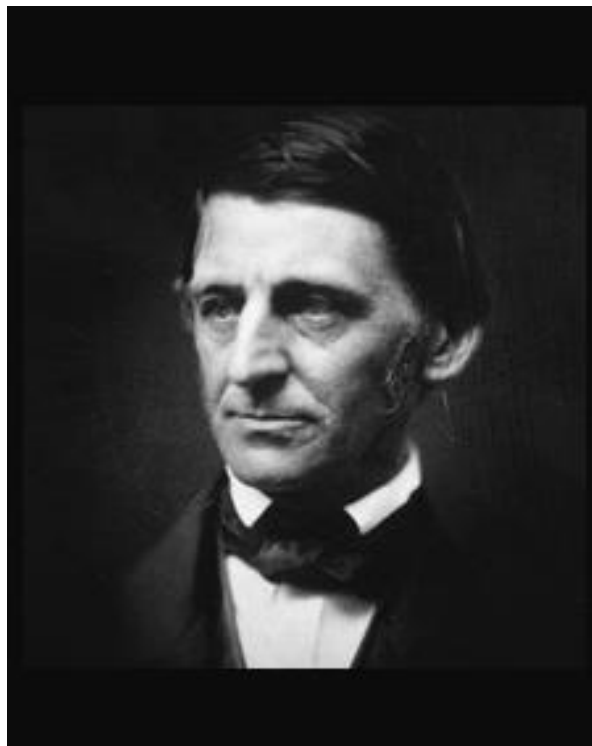
今日の目標

「自分に合った運動を見つけ、
健康的な生活を過ごす」

1. 基礎編

2. 応用編





健康は第一の富である

“the conduct of life” powerより

ラルフ・ウォルドー・エマーソン

(1803 - 1882年)

アメリカ合衆国の思想家

運動の重要性 身体的メリット



筋力の維持



柔軟性の向上



骨粗しょう症予防



変形性関節症予防

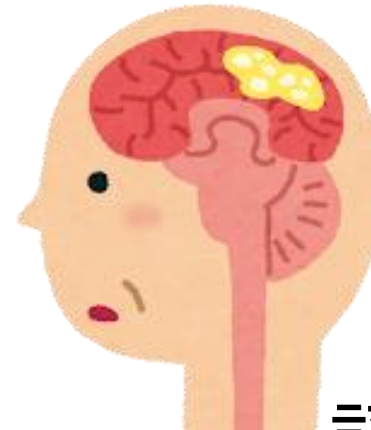
運動の重要性 精神的メリット



リラックス



睡眠の質向上



認知機能の維持

不活動・座位時間が10時間を超えると死亡リスクが高くなる

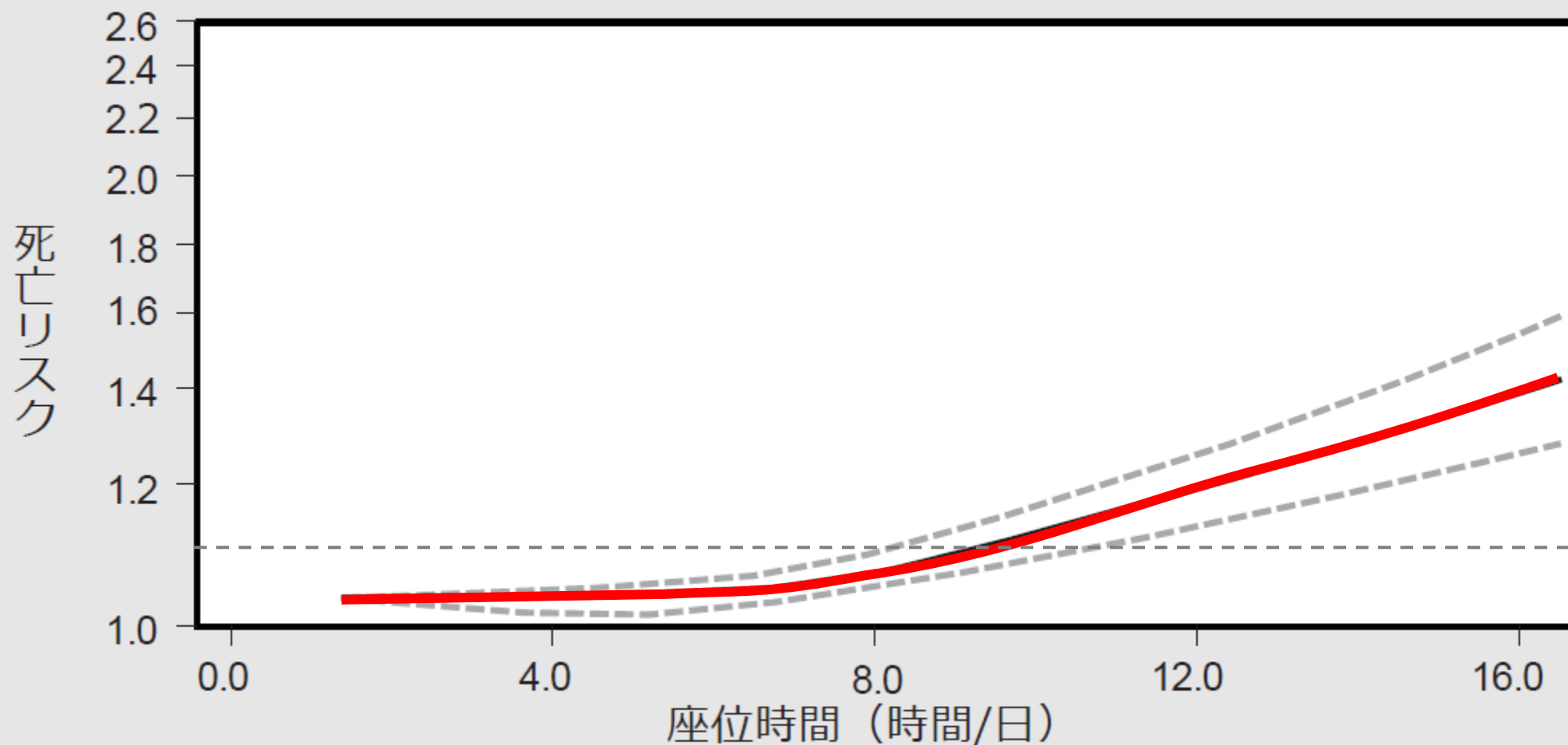
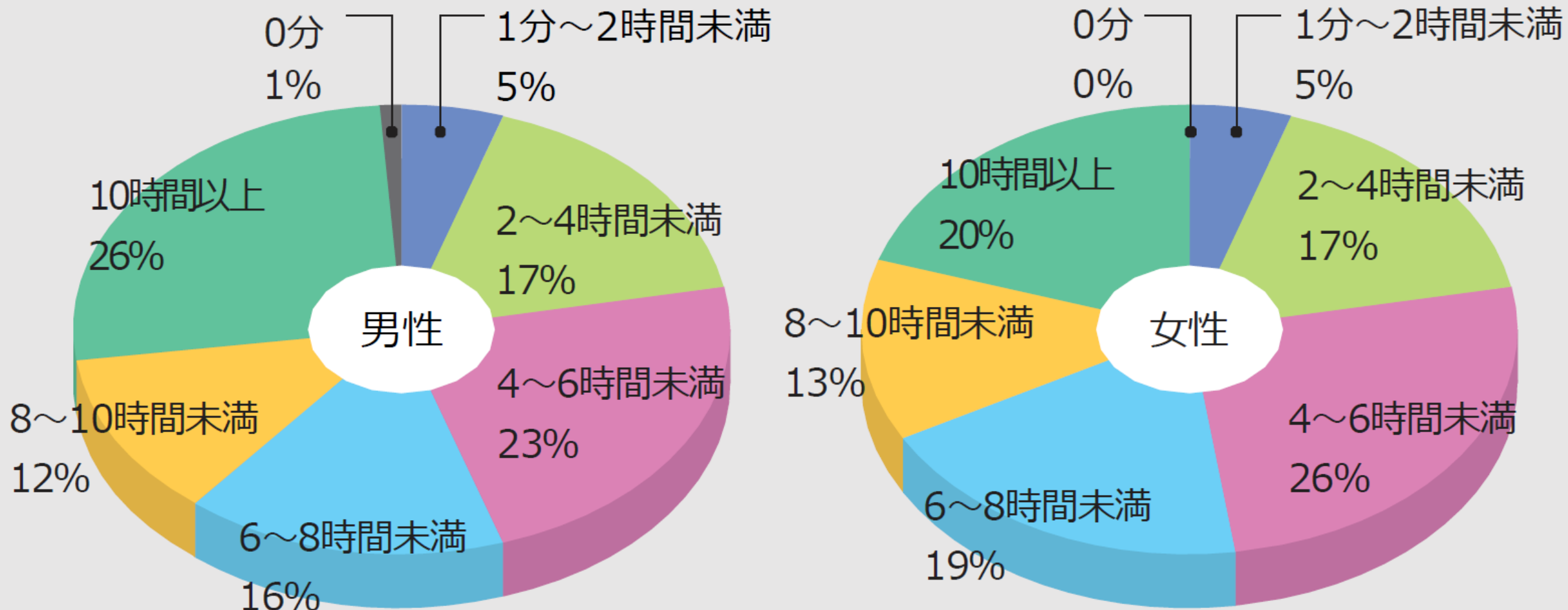


図2 座位時間と死亡リスクとの関係⁶⁾

総座位時間「10時間以上」の日本人は、20%以上



厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」より作図

図4 日本人成人における平日1日の総座位時間の割合

エコノミークラス症候群

長時間座ったままで水分が不足すると、血行不良が起こり、血栓ができやすくなり、肺塞栓の恐れがある。

予防のために、

- (1) 軽い体操を行う
- (2) こまめに水分を取る
- (3) ゆったりとした服装をする



身体活動の時間が多いと、病気や死亡が起こりにくい

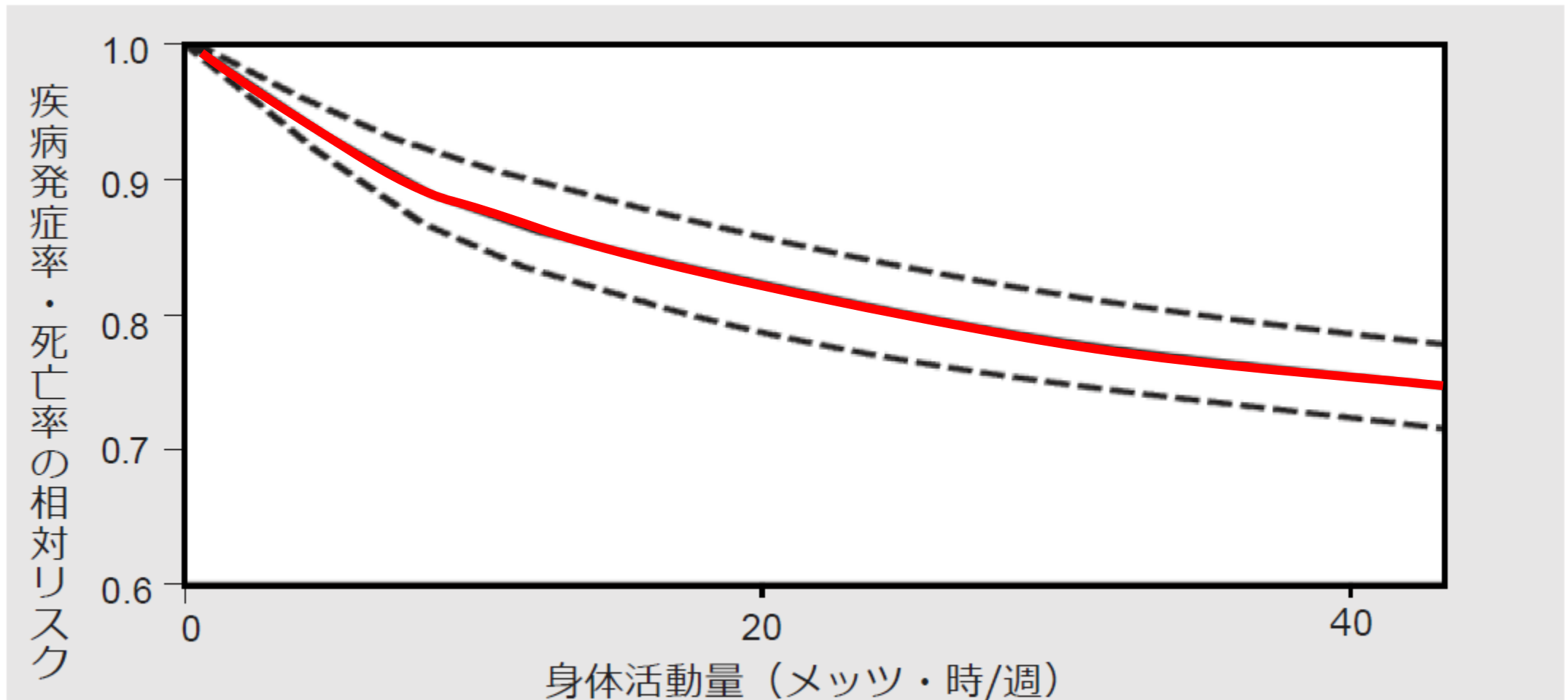
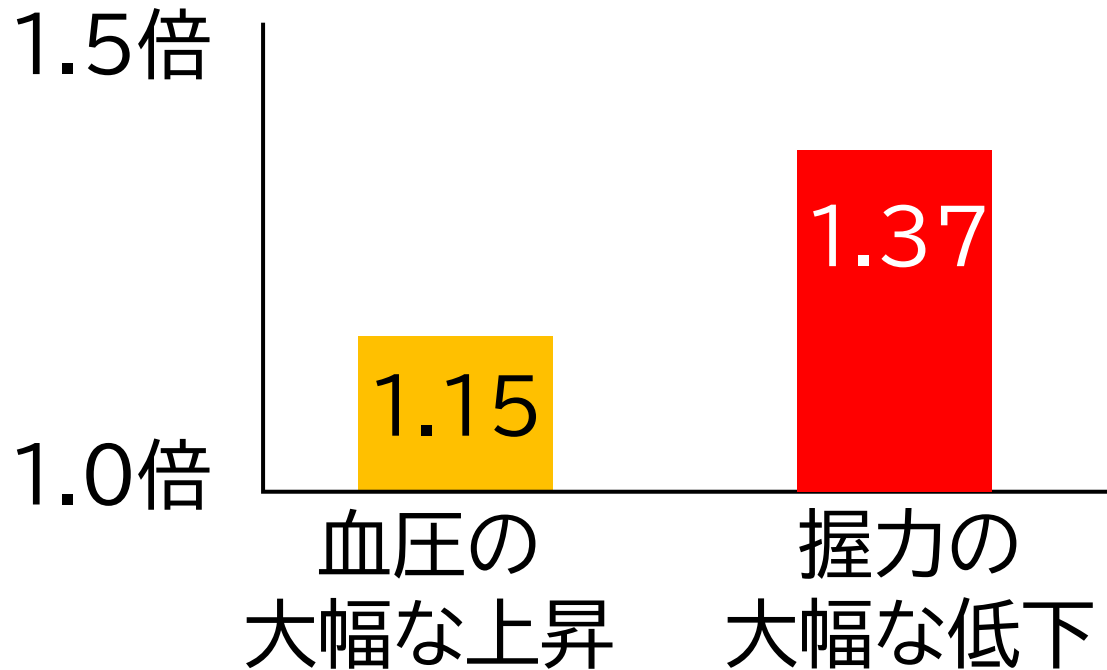


図1 身体活動量と生活習慣病発症・死亡率の相対リスクとの関係³⁾

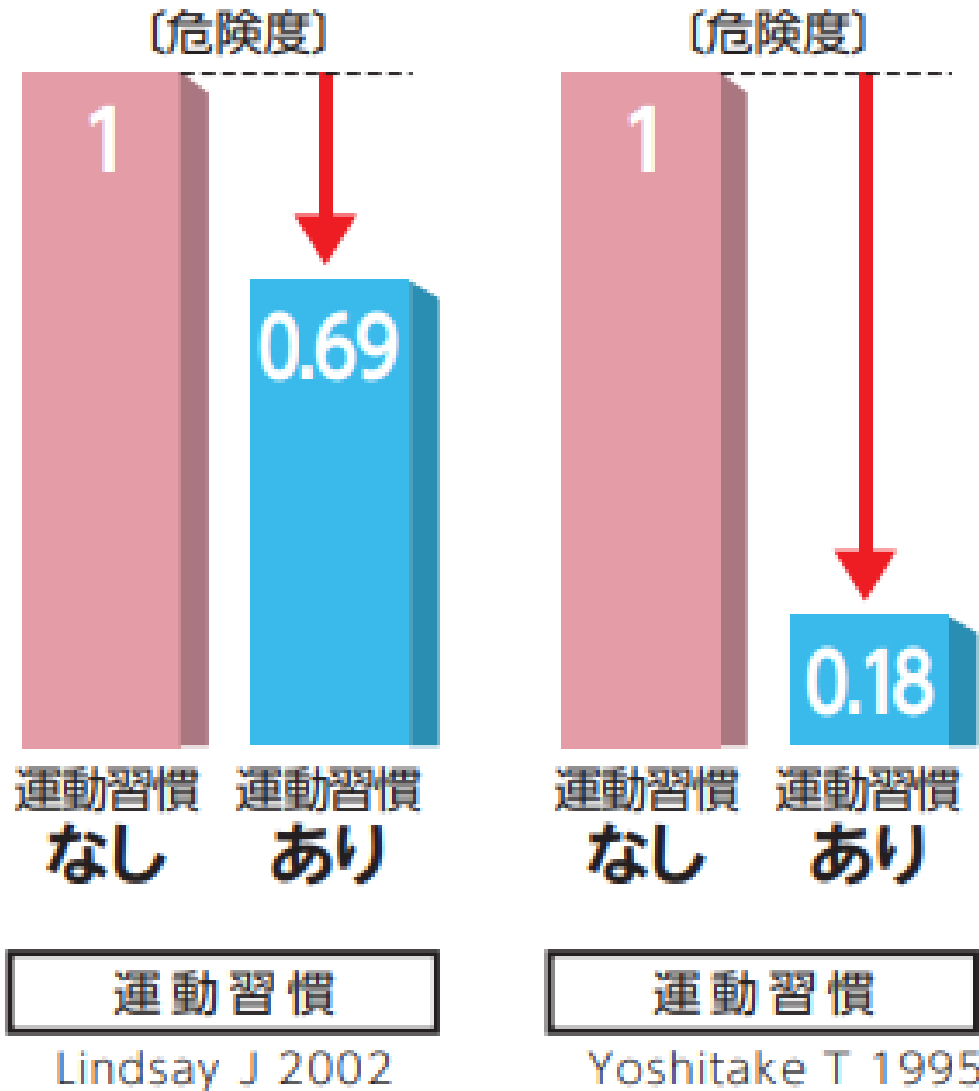
筋力は優れた生命力の指標

世界17カ国に住む、35～70歳の人々約14万人



さらに、
握力が5kg低くなると、4年後の
死亡リスクは1.16倍ずつ増加。

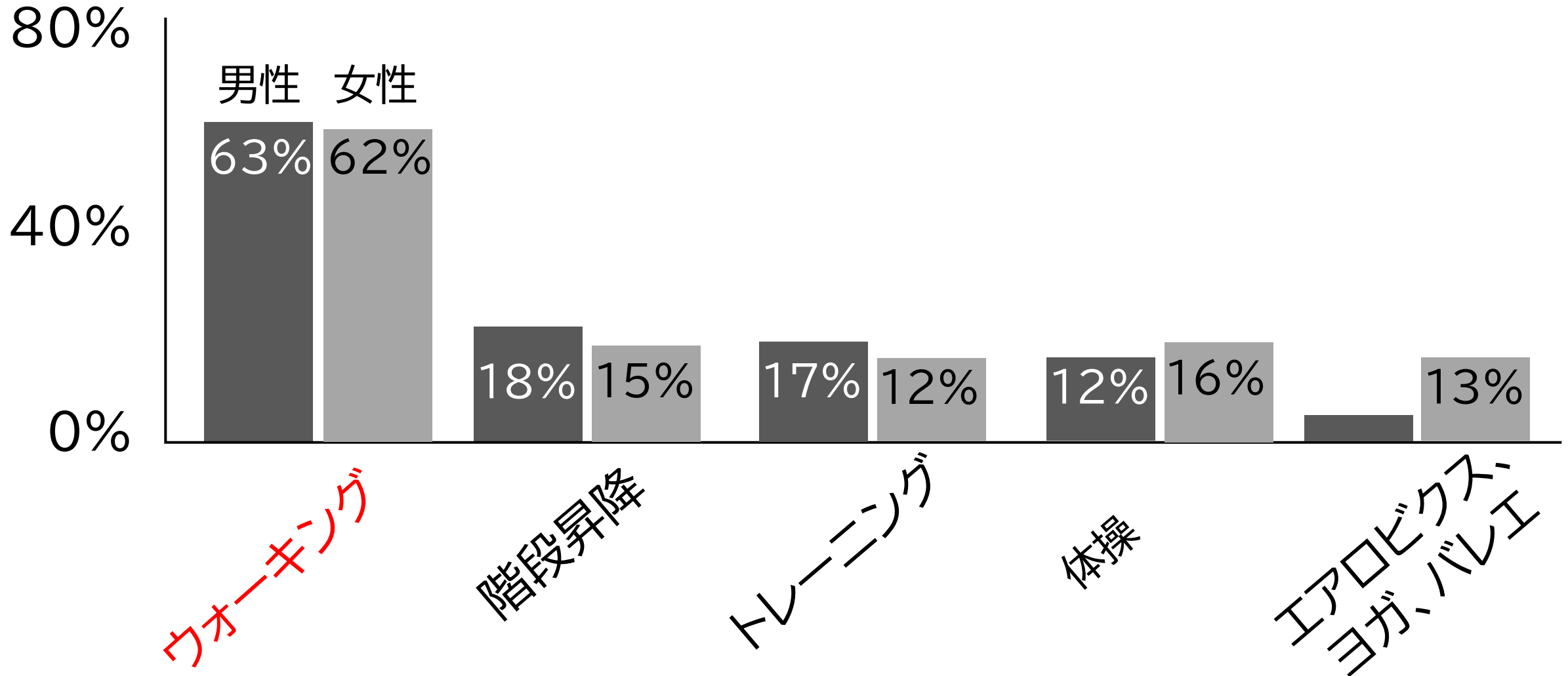
運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



2つの研究とも、
運動習慣があった方が
危険度が低かった。

国立研究開発・国立長寿医療研究センター発行パンフレット「運動による認知症予防へ向けた取り組み」および、日本理学療法士協会HP

みんなどんな運動をしているの？



国の推奨は？

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

なんでもいいから 身体活動を。

多数の運動の中から自分に合ったものをチョイスしよう！

1群 コーディネーション系

レジスタンス系

2群



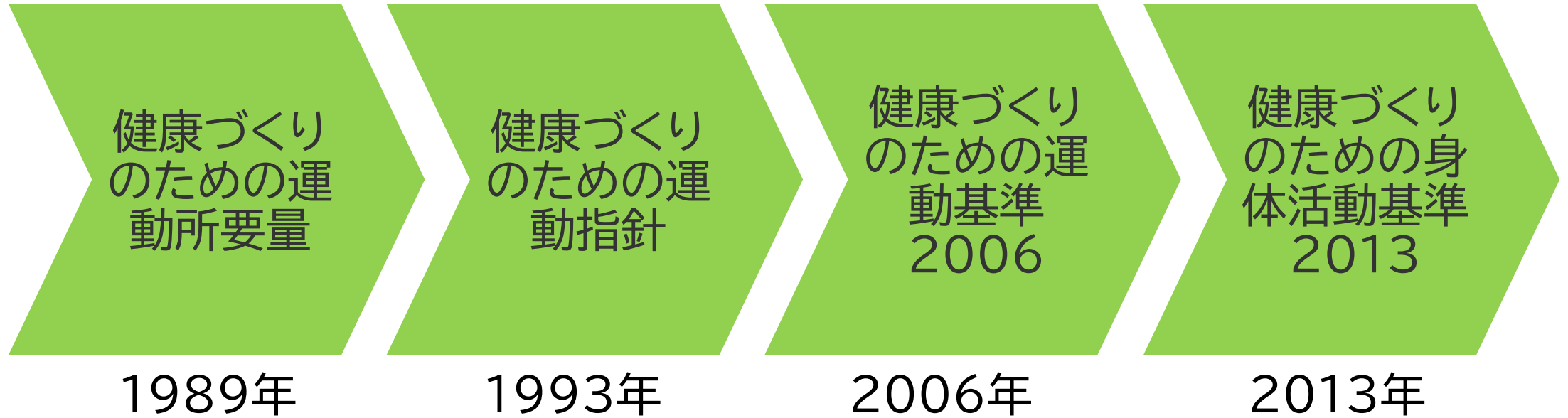
3群 ストレッチ・リフレ系

有酸素系

4群

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

歴史



10年振りの改定。

身体活動：安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動

生活活動

日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動



運動

スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動



3メッツ
(歩行)



1.5メッツ

座位行動

座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動（例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること）



《健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3 + 運動※4)		座位行動※6
高齢者	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日40分以上 (1日約6,000歩以上) (=週15メッツ・時以上)</p>	<p style="text-align: center;">運動</p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2~3日】</p>	<p style="text-align: center;">座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する</p> <p>(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)</p>
成人	<p>歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の)</p> <p>身体活動を 1日60分以上 (1日約8,000歩以上) (=週23メッツ・時以上)</p>	<p style="text-align: center;">運動</p> <p>息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】</p>	<p>(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)</p>
<p>こども</p> <p>(※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)</p>	<p>(参考)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。 		

多要素な運動



- 複数を組合わせる運動。
- 体操やダンス、ラジオ体操、などの多様な動きを伴う運動。

転倒・骨折のリスクは
15～66%低減する

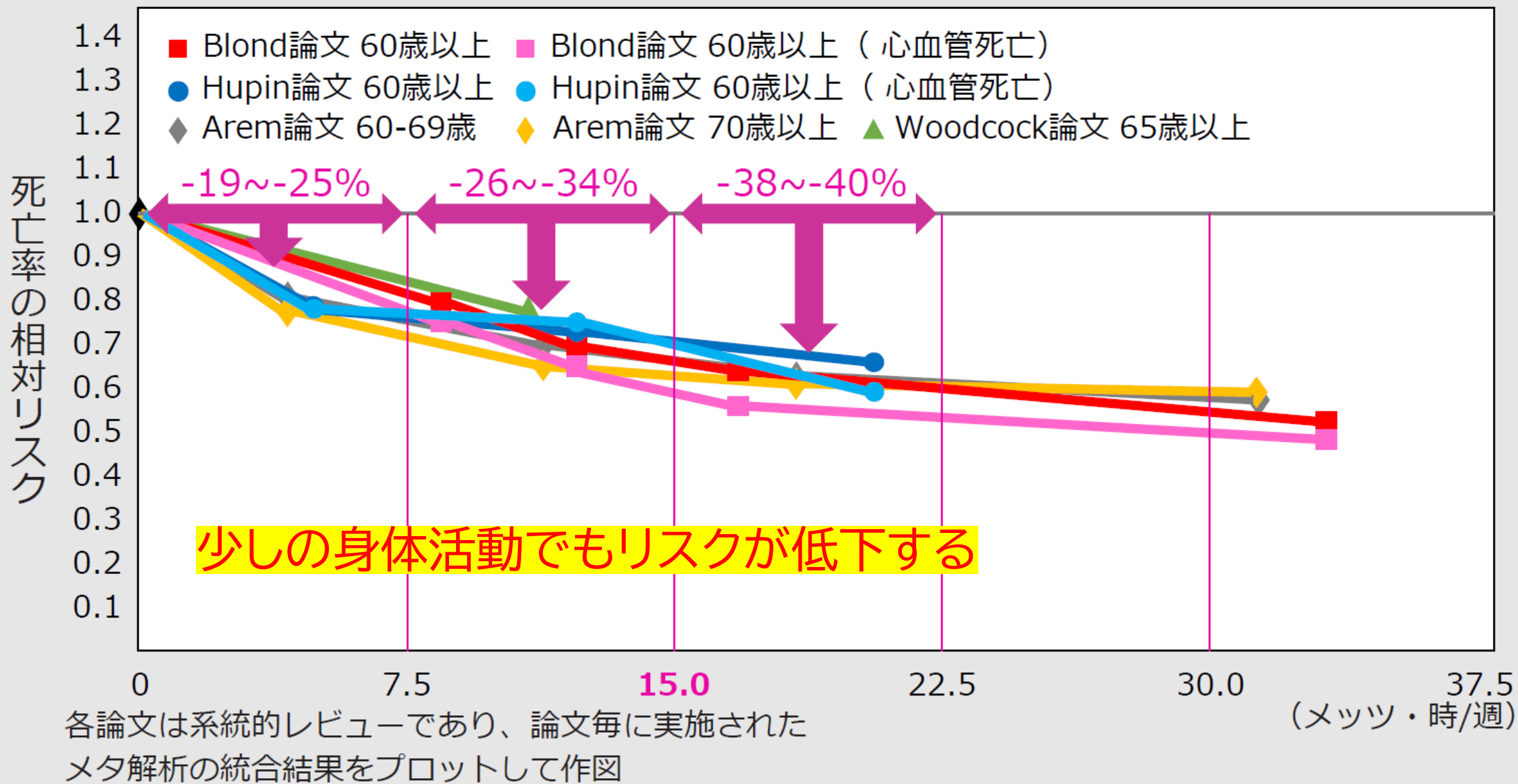


図1 高齢者における身体活動量が総死亡及び心血管疾患死亡との関係²⁾

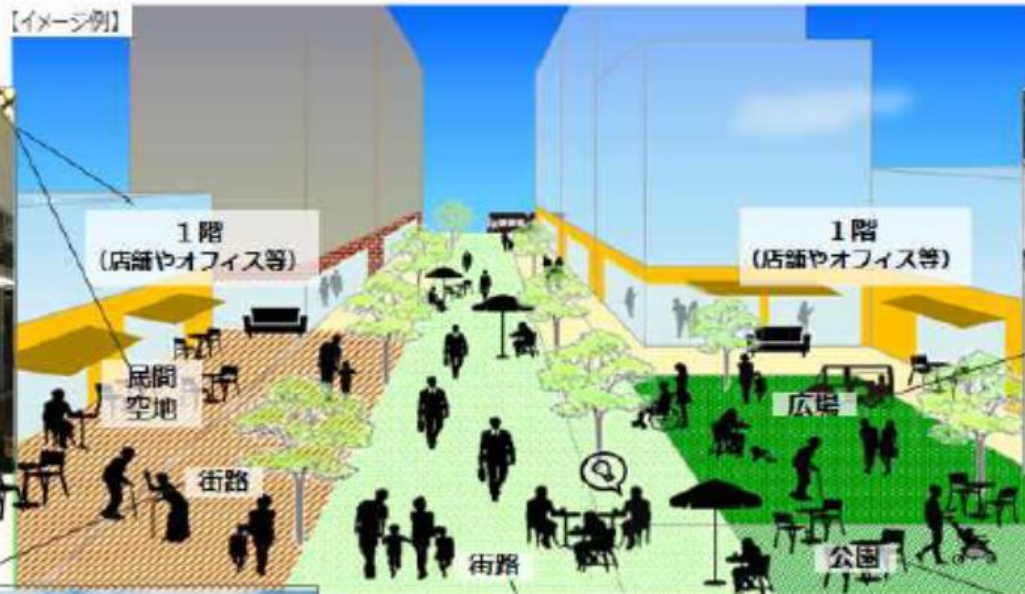
Q. 最低限実施しなければならない身体活動頻度はありますか？

A. ありません。

短い時間でも健康増進効果は得られます。
また、週1回でも健康増進効果があります。

取り組み：歩きたくなるまちづくり（ウォーカブル区域）

1階をガラス張りの店舗にリノベーションし、アクティビティを可視化
民間敷地の一部を広場化（宮崎県日南市）



2つの開発の調整により
一体整備された神社と森（東京都中央区）



73市町村 (令和4年時点)



駅前のトランジットモール化と広場創出（福岡県北九州市）



道路を占用了した夜間オープンカフェ（福岡県北九州市）



公園を芝生や民間カフェ設置で再生（東京都豊島区）

国土交通省 街路空間の再構築・利活用に向けた取組
～居心地が良く歩きたくなる街路づくり～

葛飾区 高齢者推奨スポーツ

葛飾区 高齢者スポーツ



- ・グラウンドゴルフ
- ・バウンドテニス
- ・ダーツ
- ・ラジオ体操
- ・レクリエーションスポーツ
- ・お花見ウォーキング
- ・スポーツクライミング

～測って、知ろう～体力テスト

年2回、現在の基礎体力を測ることができる大規模体力テストを実施しています。(事前申込制)



次回予定

令和6年12月8日(日曜日)
実施
(奥戸総合スポーツセンター)
※随時更新します。

ラジオ体操

ラジオ放送時間である午前6時30分頃から開始



区内連盟加盟団体
24か所

NHK

<https://www.city.katsushika.lg.jp/tourism/1002753/1025130.html>

「手のひら健康バレー」



座位の競技

立位の競技

令和7年1月19日体験会

手のひら健康バレー、
ラダーゲッター、
ペアリングキャッチ、
モルック、
ボッチャ、
フロアホッケー、
単体力テスト、
血管年齢測定

～歩こうかつしか～
柴又・水元お花見ウォーキング

令和7年3月23日(日曜日)
実施予定

申込期間
10月中旬～11月初旬



「水元コース(約5km)」定員150人 ※水元公園解散
「チャレンジコース(約13km)」定員150人

かつしか地域スポーツクラブ認定

かつしか地域スポーツクラブ認定第1号



こやのエンジョイくらぶ

<http://koyano-ec.jimusho.jp/index.htm>

かつしか地域スポーツクラブ認定第2号



一般社団法人
オール水元スポーツクラブ

健康 仲間 活力
づくり つくり つくり

月会費で色々できる！

オリジナル
プログラム

種目ごとに登録！

アドバンス
プログラム


<https://www.all-mizumoto-sc.jp/>

ノルディックウォーキング



順天堂大学スポーツ健康科学部

➤ 、身体活動を。

➤ に注意。こまめに動いて!

基礎編のまとめ

- なんでももいいから、身体活動を。
- 座位時間 に注意。こまめに動いて!

リフレッシュタイム

首のストレッチ



つま先の運動



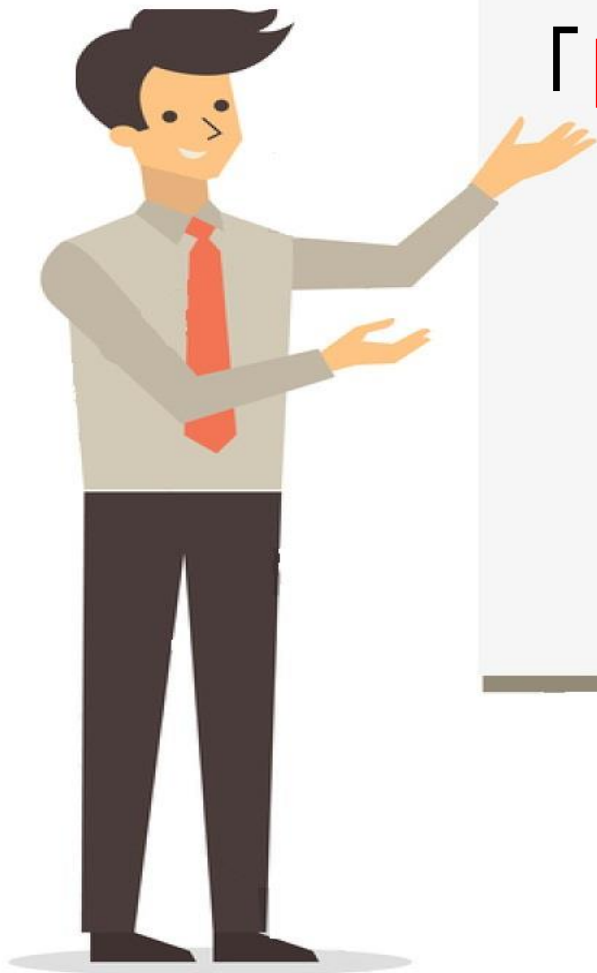
本日の内容

今日の目標

「自分に合った運動を見つけ、
健康的な生活を過ごす」

1. 基礎編

2. 応用編



身体活動量チェック

普段の歩数は何歩ですか？

歩

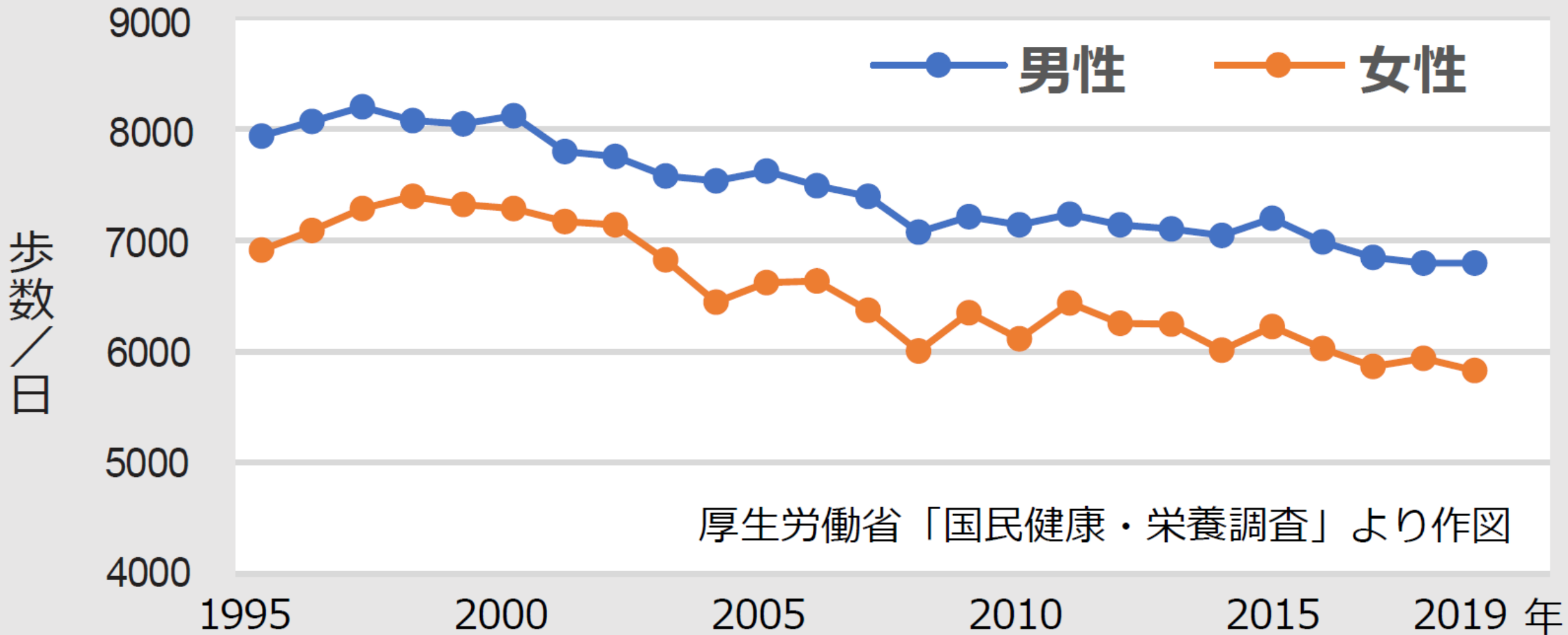


図3 日本における歩数の経年変化

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



あなたは大丈夫？
健康のための身体活動
チェック

スタート

毎日合計60分以上、
歩いたり動いている

No

Yes

運動習慣*がある

運動習慣*がある

No

Yes

No

Yes

同世代の同性と比較
して歩くスピードが速い

同世代の同性と比較
して歩くスピードが速い

No

Yes

No

Yes

このままで
はあなたの
健康が心配
です。いつ、
どこで+10
できるか考
えてみませ
んか？

目標達成ま
で、あと少
し！
無理なく
できそうな
+10を始め
るなら今！

目標を達成
しています。
+10で、より
アクティブな
暮らしを！

素晴らしい
です！一緒
にからだを
動かす仲間
を増やして
ください。

1 気づく！へ

2 始める！へ

3 達成する！へ

4 つながる！へ

*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。厚生労働省

2020年ガイドラインによる身体活動量の推奨量

成人： 歩行以上の強度の活動を週150～300分

筋力トレーニング

ポイント:

- マシンの使用だけでなく、自重で行う運動も含まれる。
- 成人・高齢者に、週2～3日実施することを推奨。
- 筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせると、さらに健康増進。

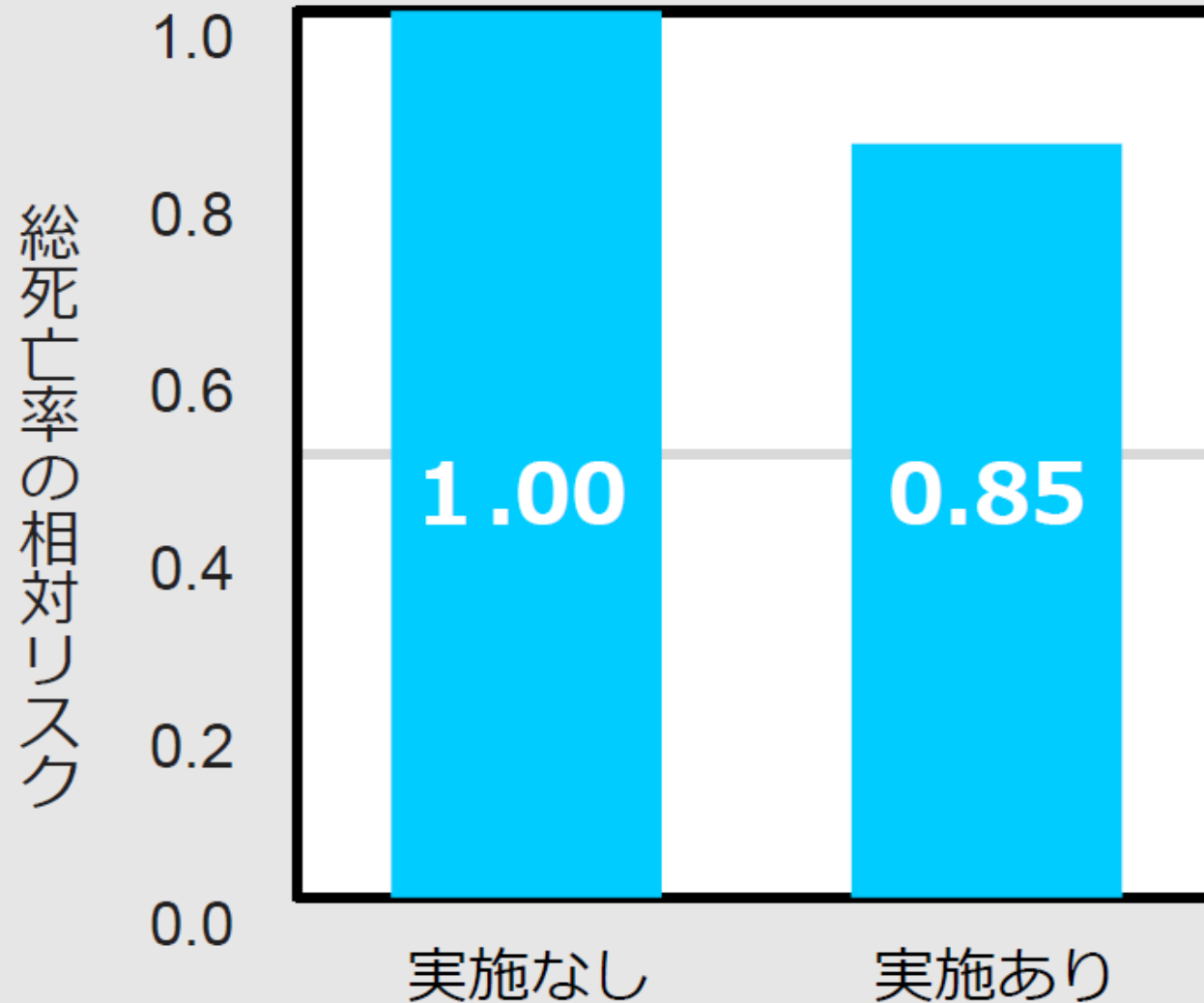
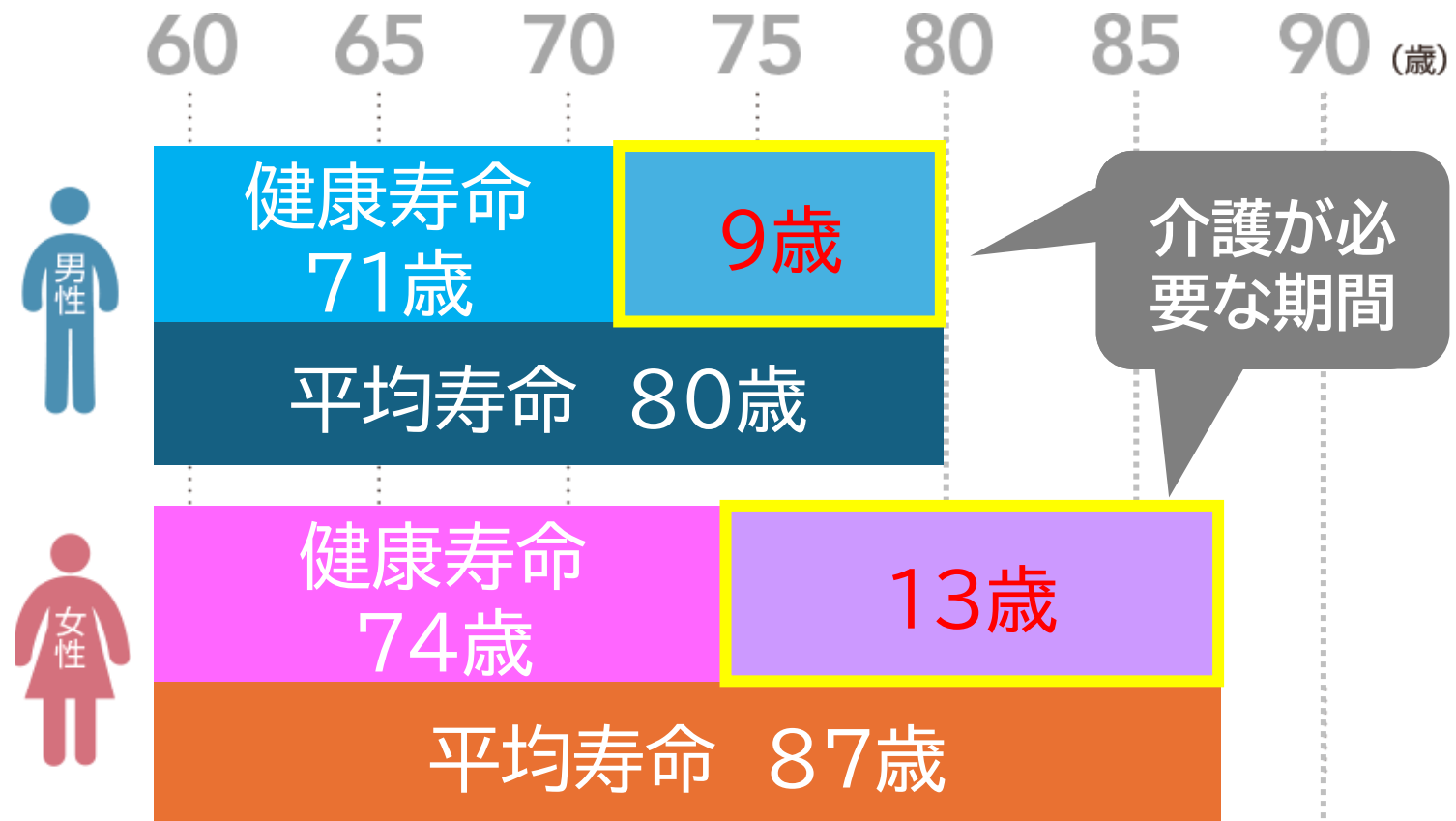


図1 筋トレの実施と総死亡リスクとの関係³⁾

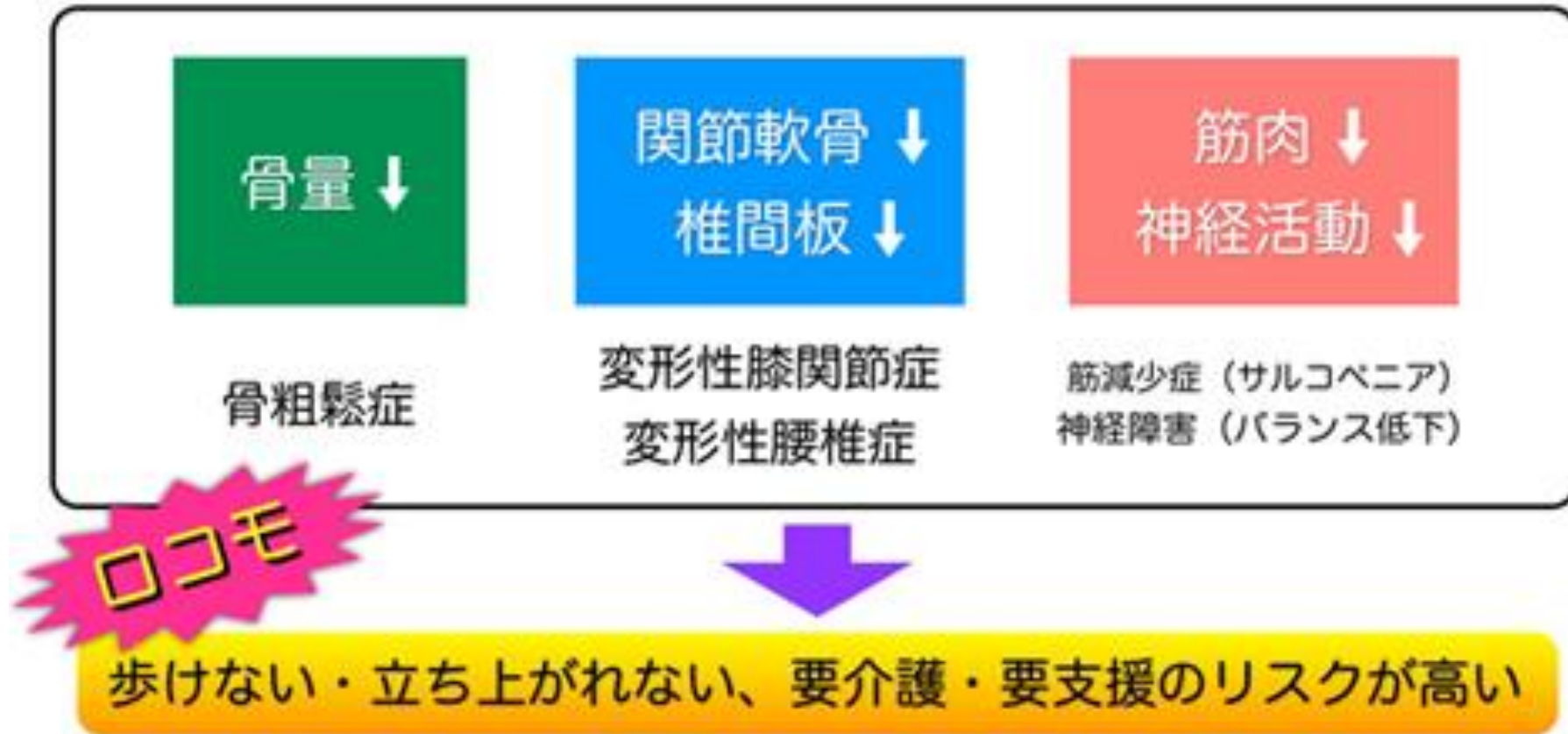
健康寿命

介護の必要がなく自立した生活ができる期間。



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

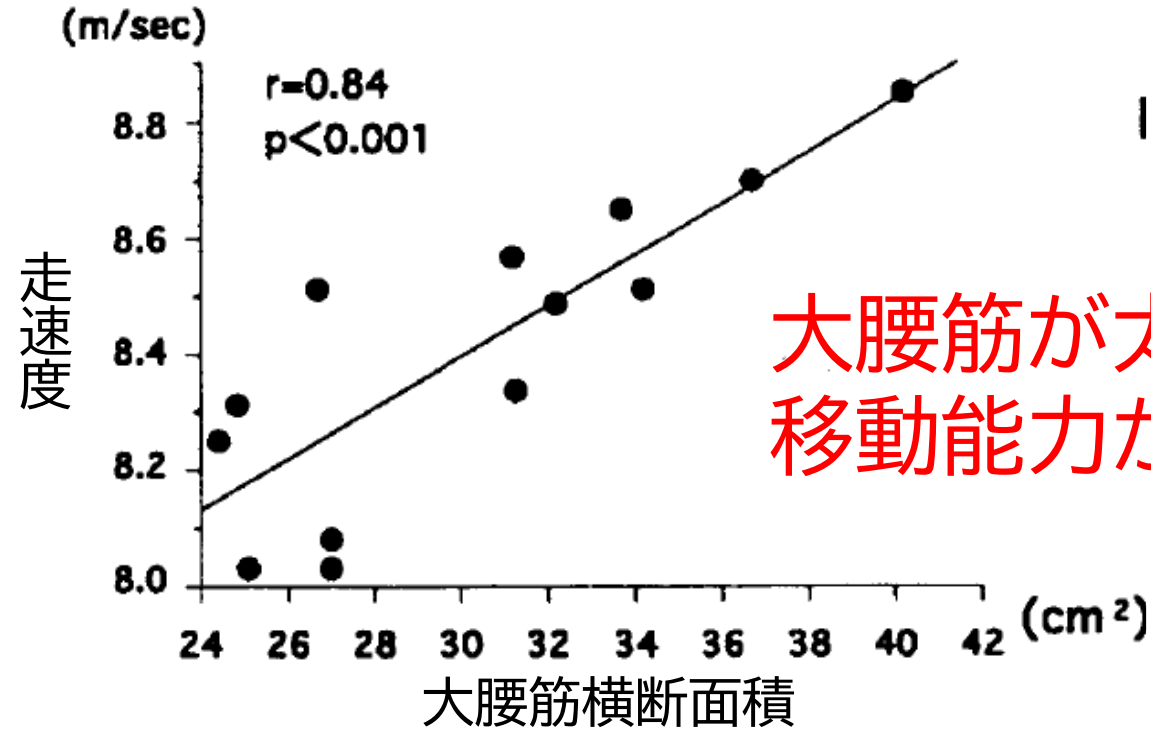
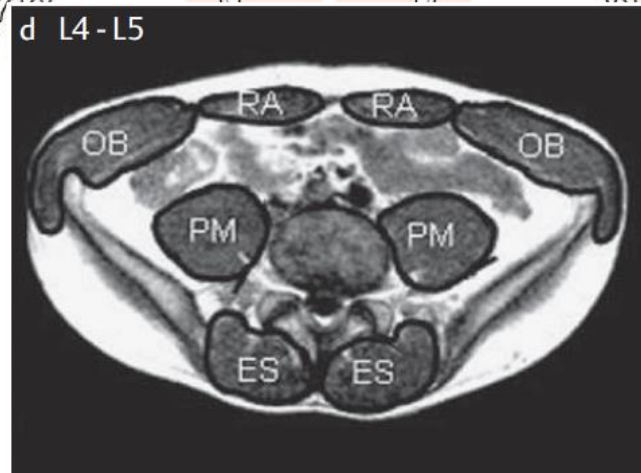
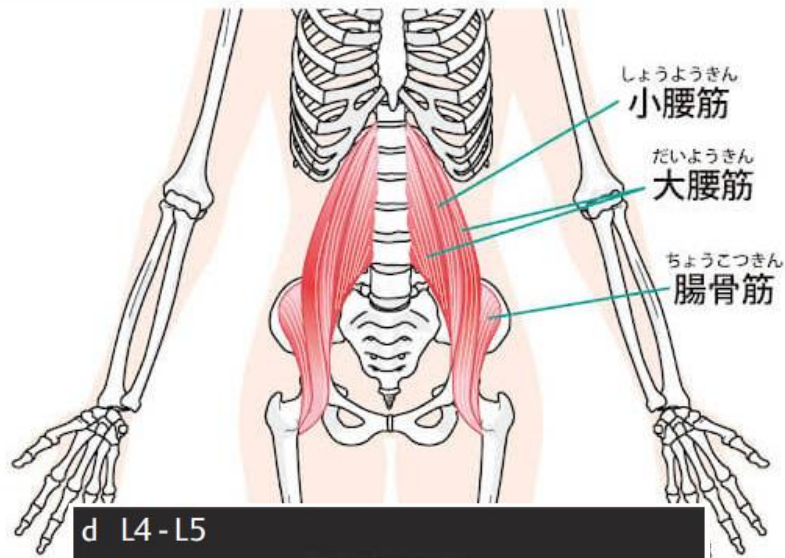
体を支え、動かす器官の機能不全、「要介護リスク」が高まった状態。
Locomotive = 運動の。



大腰筋(PM)は、走ったり、歩いたりするのに重要

アスリート（走る速さ）

高齢者（歩行能力）



大腰筋が太いと、
移動能力が高い

歩行速度には大腰筋と太もも前面の筋肉が関わる

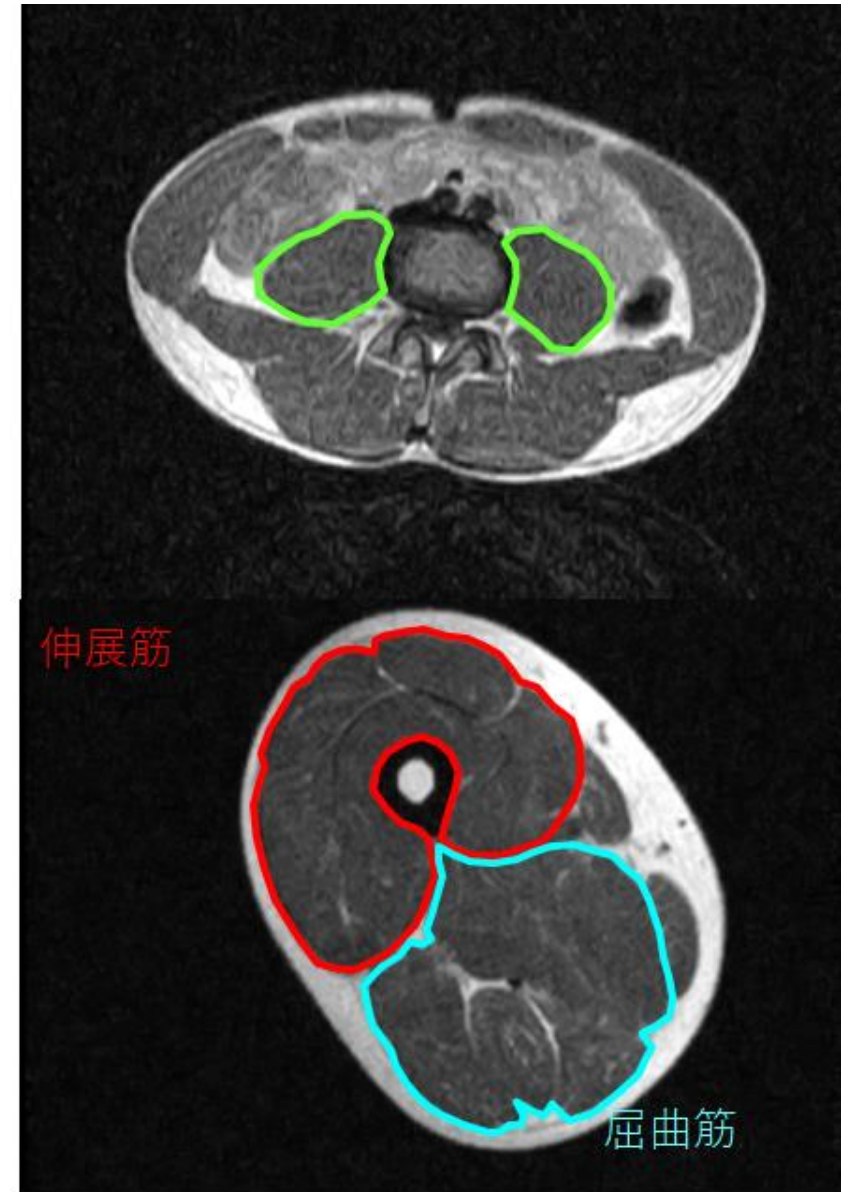
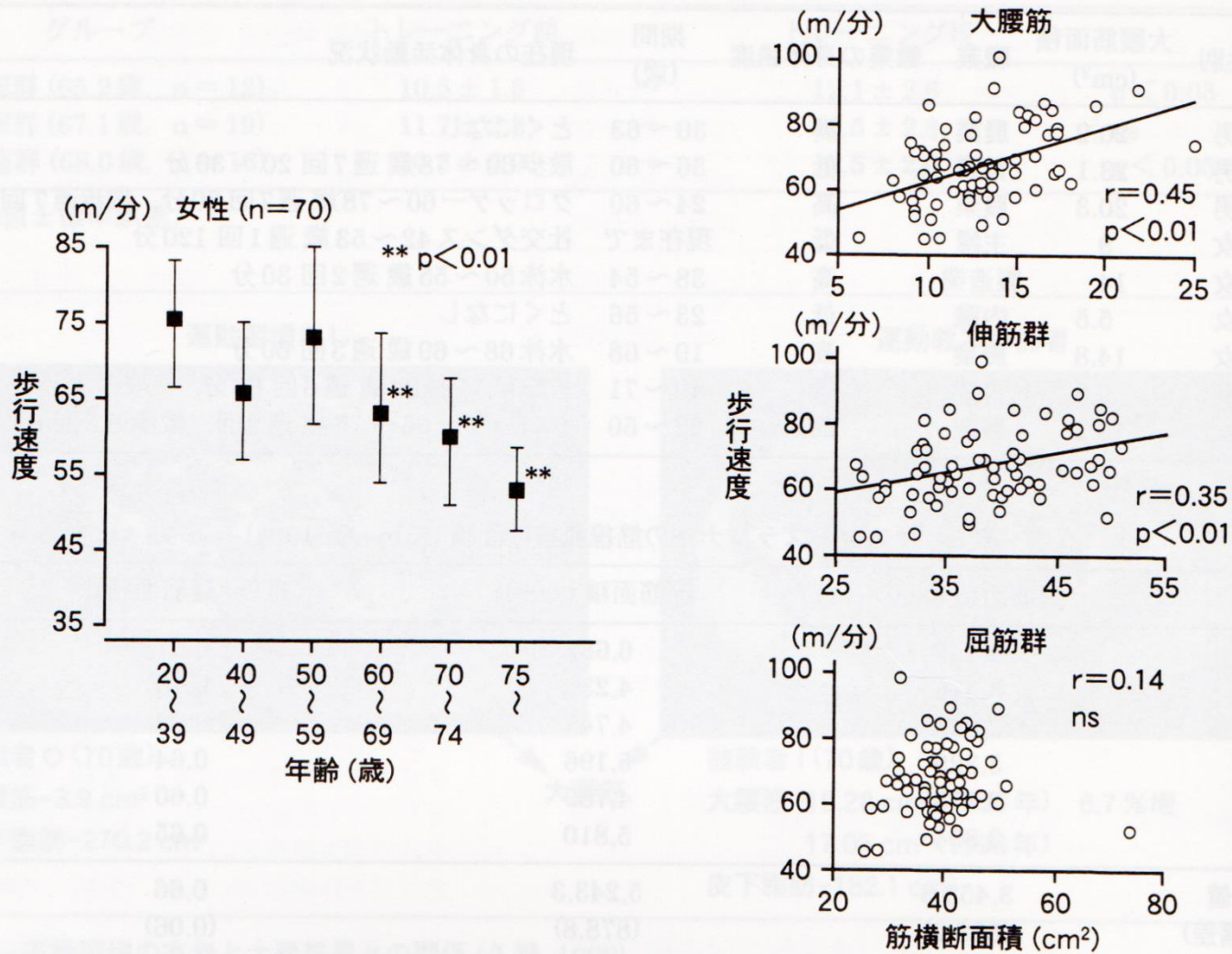
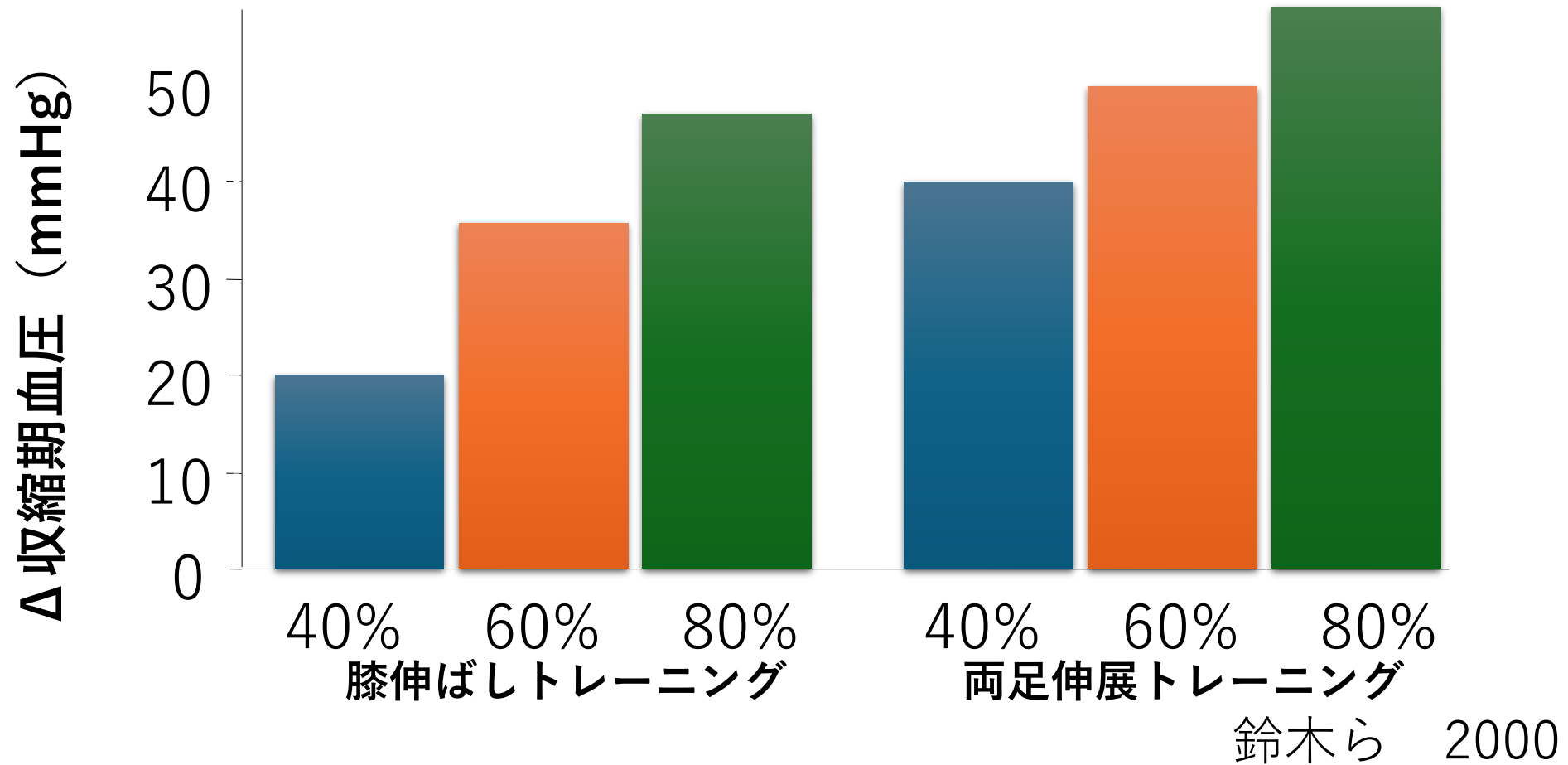


図5 加齢による歩行速度の低下と下肢筋量との関係 (金ら, 2000)
この場合の歩行速度とは、各被験者が日常生活で行っている歩行速度をいう。

筋トレは、負荷に依存して血圧が上昇するので注意



息ごらえが原因の一つとして考えられる

疾病のある方は、医師・専門運動施設にご相談のうえで実施してください。

疾患	推奨の目安		注意点
	全体	各疾患の特記事項	
高血圧	<p>・週150分以上の定期的な中強度の身体活動（1日30分以上）</p> <p>・筋力トレーニング週2～3日</p> <p>・筋力トレーニングは低強度から開始し、体力・病態にあわせて漸増する。</p>	<p>高強度・高用量で出血性脳卒中のリスクの可能性あり、推奨量以上は慎重にする。</p>	<p>180/110mmHg（家庭血圧160/100mmHg）以上の場合はまず血圧をコントロール。脳心血管疾患のある場合は行える範囲を事前に確認する。β遮断薬などの降圧薬で運動時に脈が上がりにくいことに留意。</p>
2型糖尿病		<p>非運動日が2日以上続かない。</p> <p>筋力トレーニング：週2～3日、連続しない日で禁忌でなければ両方を行う。</p> <p>日常の座位時間が長くない。軽い活動を合間に行う。</p>	<p>低血糖の有無、合併症の有無を事前確認。心血管疾患のスクリーニングに関しては、一般的には無症状、かつ、行う運動の強度が軽度～中等度の運動（速歩など日常生活活動の範囲内）であれば必要ない。</p>
脂質異常症		<p>筋力トレーニングについて、脂質異常症を改善させるか否かは不明瞭であるが、筋力及び身体機能を高め、生活機能の維持・向上が期待できる。</p>	<p>脂質異常症治療薬（スタチン系）使用時に筋力低下や筋肉痛をきたすことがある。</p>
変形性膝関節症		<p>有酸素運動（陸上でも水中でも）、筋トレ、柔軟性運動、Mind-body exercise（太極拳、ヨガ、気功など）いずれも疼痛軽減や身体機能向上に効果あり。</p> <p>指導下の運動では週に3回以上の実施が疼痛軽減に効果的。8～12週計24回以上が目安。</p>	<p>運動で悪化する疼痛がある、高度の変形を有する、又は歩行や日常生活動作が不安定な人は要チェック。</p>

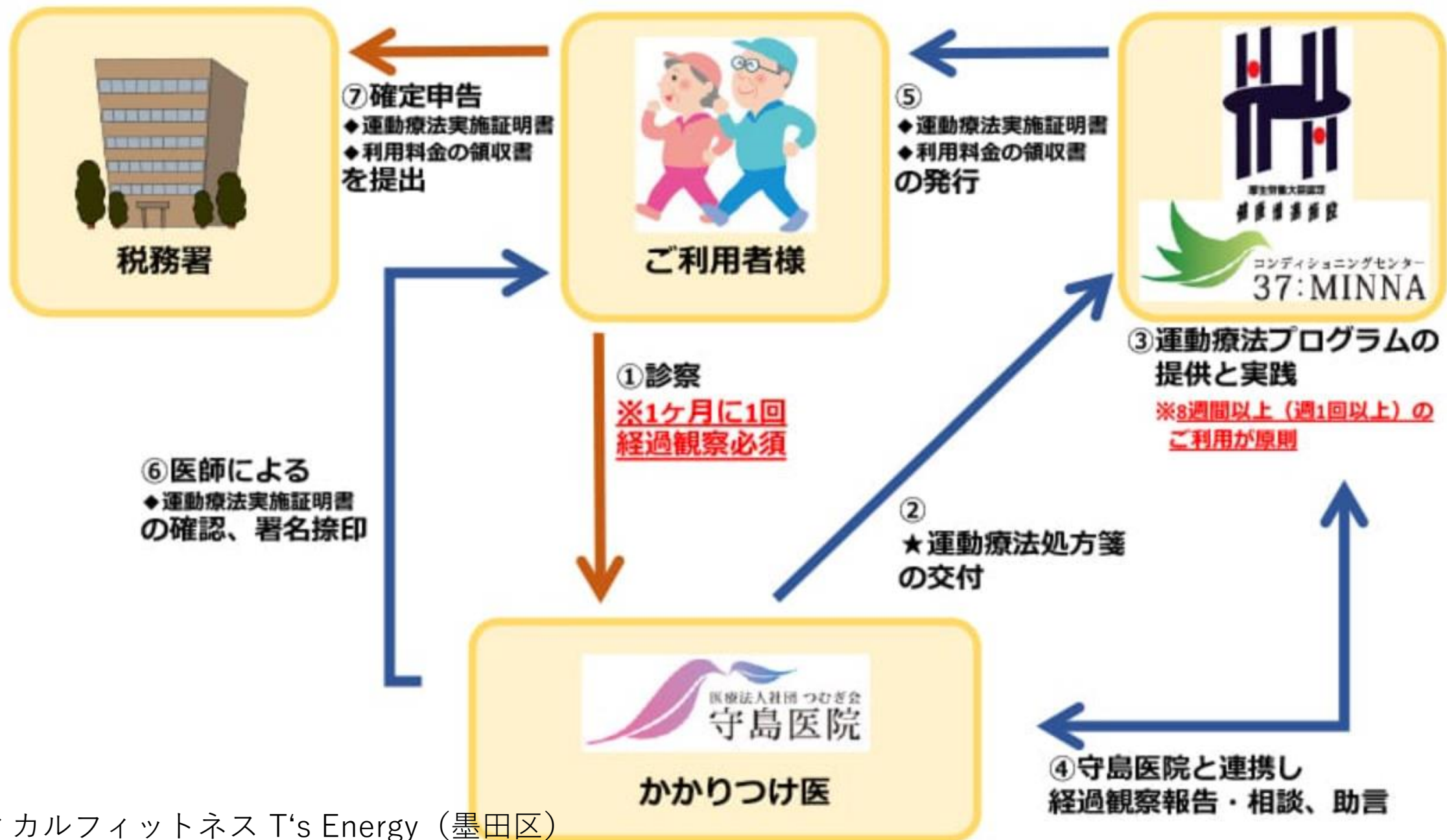
健康増進施設認定制度（指定の運動療法施設）

疾病者を対象とした医療費控除

条件：

- 運動療法を行うことを医師が判断。
- 医師が運動処方せんを発行。
- 認定された施設で運動を行う。
- 週1回以上来館、8週間以上運動を続ける。

【医療費控除までの流れ】*守島医院がかかりつけ医の場合



リフレッシュタイム

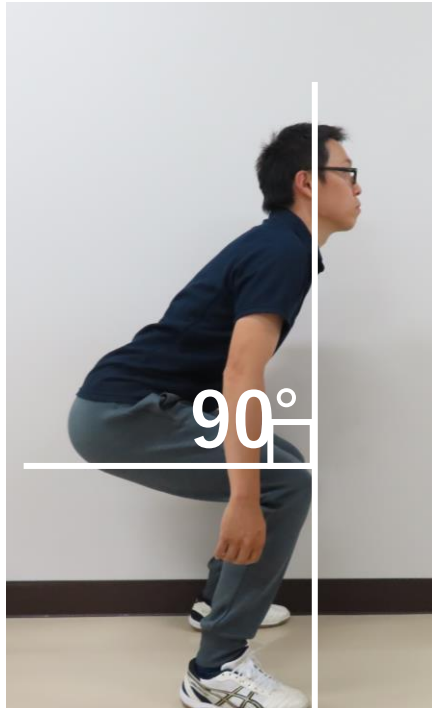
膝伸ばし



+ α で、

- 椅子の後ろでつま先立ち
- 座ったままヒザをもち上げる

スクワット



- 膝をつま先より前に出さない！
- 椅子の座面に尻が触れる程度の高さまで下げる。

まとめ



、身体活動を。

思ったときが、動きどき

まとめ

➤ なんでもいいから、身体活動を。

思ったときが、動きどき

かつしかの元気食堂の紹介



元気食堂マークが目印！

かつしかの元気食堂とは

葛飾区では、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事をとれるようにする取り組みとして、一定の基準を満たす飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。

「かつしかの元気食堂」では、栄養バランスのよいメニューや不足しがちな野菜がとれるメニューを選べたり、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを利用することができます。

かつしかの元気食堂に行ってみよう

「かつしかの元気食堂」認定店は、区の全域に約70店あります！

亀有エリア

常盤仙食堂
Third Place café
そば処 花蔵
日高屋 亀有北口店

青戸エリア

B. C. Sカフェ ルシュ
+choice
大清軒
天ぷら割烹 うさぎ
四季
狸小路
お好み焼・きんさん
日高屋 青砥店
中華料理 煌

堀切・白鳥・お花茶屋・四つ木エリア

中国菜庵 鳴
Kitchen café ISEYA
和食・酒処 三崙
トラットリアフェリーチェ
タイ国料理 チャイ・タレー
えびす亭
Cafe Dining 翔
ミラーン
中国料理 来集軒
中華料理 三河屋

立石・奥戸エリア

葛飾区役所内 職員食堂
あび家
味の民芸 葛飾奥戸店
宝塔
東京天然 温泉古代の湯
旬の定食 八十八
旬の定食 八十八
ウィメンズパル店
名門餃子酒場
さくら通り 浅野屋
軽食・喫茶カフェ
cha!cha!cha!
旬鮮市場 楓
旬鮮料理 楓

金町・水元・新宿エリア

プティレストラン ミモザ
洋風料理NAKAMURA
ときわ食堂
CAFÉ SUN Y's
うどん蓮
中華料理店 友心
讃岐うどん 花もと
田舎っぺ母ちゃん
日高屋 金町北口店
日高屋 ベルトーレ金町店
金町焼肉 雅
cafe Farine

柴又・高砂エリア

セレクト ダイニング ドッグプラス
鶯庵やぶ忠柴又帝釈天参道店
亀家本舗
寿司ダイニングすすむ
季節料理 東山
彩食酒遊房 信華園
なかなか

新小岩エリア

新小岩のオムライス屋さんバンズキッチン
ダイニングカフェ&バー シバサキ
ミコンフィンランドショップ&カフェ
ミコンフィンランドショップ&カフェにこわ新小岩店
イタリアンダイニング Bene
Café Like
和楽亭
食事処 島村
OSTERIA新小岩
大衆割烹のぼる
Green café
三和飯店
中国料理 やま平飯店
日高屋 新小岩駅前店



もっと知りたい方は

葛飾区ホームページ

『「かつしかの元気食堂」推進事業』

をご覧ください



お問い合わせ

健康推進課

青戸4-15-14健康プラザかつしか内

電話：03-3602-1268

葛飾区健康部
(保健所) 健康推進課