

職場における**転倒**および**腰痛予防対策**について

働き世代の健康を守る！ 厚労省ガイドに基づく行動変容のすすめ

澤田 亨（早稲田大学 スポーツ科学学術院）

s-sawada@waseda.jp

内 容

身体活動・運動ガイド2023の概要

身体活動の概念/定義

職場における**転倒**および**腰痛予防対策のポイント**

座位行動（座りすぎ）

ブレイク（座位行動の中断）

筋力トレーニング（筋トレ）

働く人を対象とした**取り組みのポイント**

まとめ

身体活動・運動の推進

▼ 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

▼ 健康増進施設認定制度

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の取組を推進するため、健康づくりに関わる専門家（健康運動指導士、保健師、管理栄養士、医師等）、政策立案者（健康増進部門、まちづくり部門等）、職場管理者、その他健康・医療・介護分野における身体活動を支援する関係者等を対象者として、身体活動・運動に係る推奨事項や参考情報をまとめています。

政策について

▼ 分野別の政策一覧

▼ 健康・医療

▶ 健康

▶ 食品

▶ 医療

▶ 医療保険

▶ 医薬品・医療機器

3

▶ PDF 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023（概要） [446KB] 印刷

▶ PDF 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 [4.0MB] 印刷

内 容

身体活動・運動ガイド2023の概要

身体活動の概念/定義

職場における転倒および腰痛予防対策のポイント

座位行動（座りすぎ）

ブレイク（座位行動の中断）

筋力トレーニング（筋トレ）

働く人を対象とした取り組みのポイント

まとめ

4

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

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

RECOMMENDATION 1

成人版

対象者※1	
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 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)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 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)
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の ・高強度の有酸素性身体活動や筋 ・身体を動かす時間の長短にかか

推奨事項

- 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。
- 強度が3メッツ以上の身体活動(週23メッツ・時以上)を行うことを推奨する。具体的には、歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分以上行うことを推奨する(1日約8,000歩以上に相当)。
- 強度が3メッツ以上の身体活動(週4メッツ・時以上)を行うことを推奨する。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動(運動の強度が150以上)を行うことを推奨する。
- 筋力トレーニング(週2〜3日行う)を行うことを推奨する(週4メッツ・時の運動に代えてもよい)。
- 座位行動(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(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)。

1 推奨事項と身体活動の説明

身体活動とは、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のことです。身体活動は、日常生活における家事・労働・運動・通勤などによる「生活活動」と、健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分けられます。

メッツとは、身体活動の強度を表し、安静時(静止)を1メッツとし、その倍のエネルギーを消費するかどうかという指標です。歩行の強度は、3メッツに相当します。メッツ・時とは、メッツに身体活動時間を乗じた活動量の単位です。

2 科学的根拠

推奨事項については、成人を対象にしたコホート研究をレビューした結果、生活習慣病発症リスクに効果のある身体活動量の下限値が週10メッツ・時から週23メッツ・時の間にあり、その平均値が週23メッツ・時であること、立位困難な人を対象とした研究に拠ったメッツ・時においても、週23.5メッツ・時より多い人で効果が期待できると報告されたため、身体活動量の推奨値を週23メッツ・時としています。また、運動については、生活習慣病発症リスクに効果のある運動量の下限値が週2メッツ・時から週10メッツ・時の間に分布していたことから、その平均値である週6メッツ・時を運動量の推奨値としています。本ガイド策定に際して最新の研究をレビューしたところ、過去のレビュー結果と異なる結果を報告したことから、推奨値の変更が必要ないと判断しました。

身体活動と生活習慣病発症や死亡リスクの間には、身体活動量が多いほど、高強度や長時間にリスクが低いという関係がみられ、特に週23メッツ・時程度まではリスクの低下が期待できます(図1)。また、1日あたり10分の身体活動を怠らずすることで、生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推定されています。また、運動量と生活習慣病発症や死亡リスクとの間にも同様の関係がみられ、週4メッツ・時を越えれば、生活習慣病発症や死亡のリスクが約14%低いことが報告されています。"やがて"の身体活動量はまだ明らかではありませんが、推奨や目標に注意して無理をしないことが大切です。

座位時間と死亡リスクの関係を検討した34件のコホート研究のメタ分析では⁶⁾、座位時間の増加に伴い死亡リスクが増加することが報告されています(図2)。一方、1日60分以下の中強度以上の身体活動によって、座位行動による

座位行動

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

(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)

リーンタイム^{※3}を減らす。

図3 : 身体活動・運動の推奨事項一覧

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

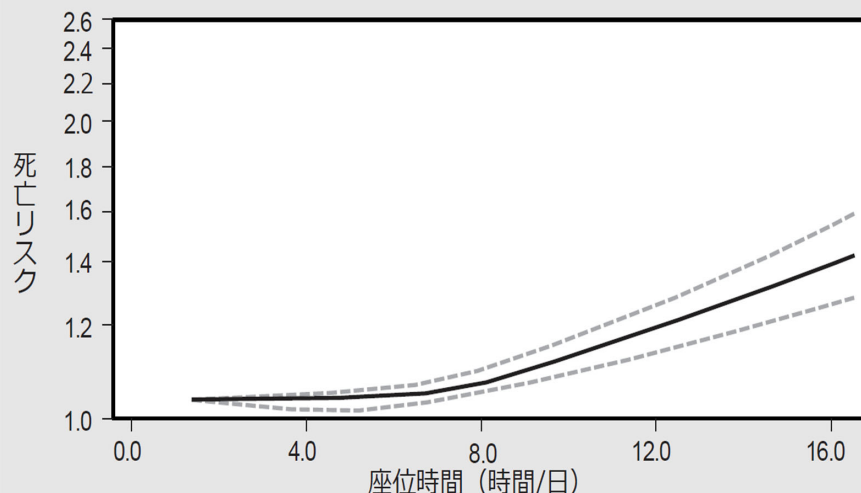


図2 座位時間と死亡リスクとの関係⁶⁾

座位行動

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

(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)

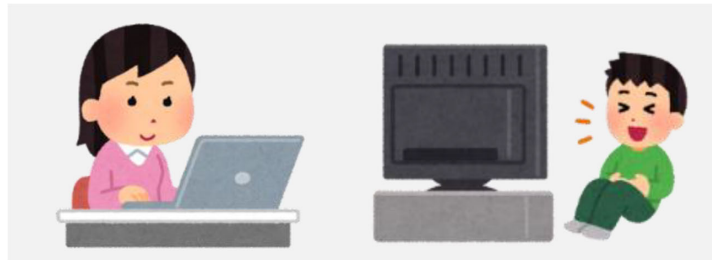
リーンタイム^{※3}を減らす。

図3 : 身体活動・運動の推奨事項一覧

Sedentary Behavior

座位行動

座位および臥位（がい）におけるエネルギー消費量が
1.5メッツ以下のすべての覚醒行動



9

Television Watching and Other Sedentary Behaviors in Relation to Risk of Obesity and Type 2 Diabetes Mellitus in Women

女性における肥満および2型糖尿病のリスクと テレビ視聴およびその他の座位行動の関係

CURRENT PUBLIC HEALTH CAMPAIGNS to reduce obesity and type 2 diabetes have largely focused on increasing exercise levels, but have paid little attention to the reduction of sedentary behaviors. Television (TV) watching is a major sedentary behavior in the United States. In a survey conducted in 1997, an adult male spent approximately 29 hours per week

sis included 50277 women who had a body mass index (BMI) of less than 30 and were free from diagnosed cardiovascular disease, diabetes, or cancer and completed questions on physical activity and sedentary behaviors at baseline. The diabetes analysis included 68497 women who at baseline were free from diagnosed diabetes mellitus, cardiovascular disease, or cancer.

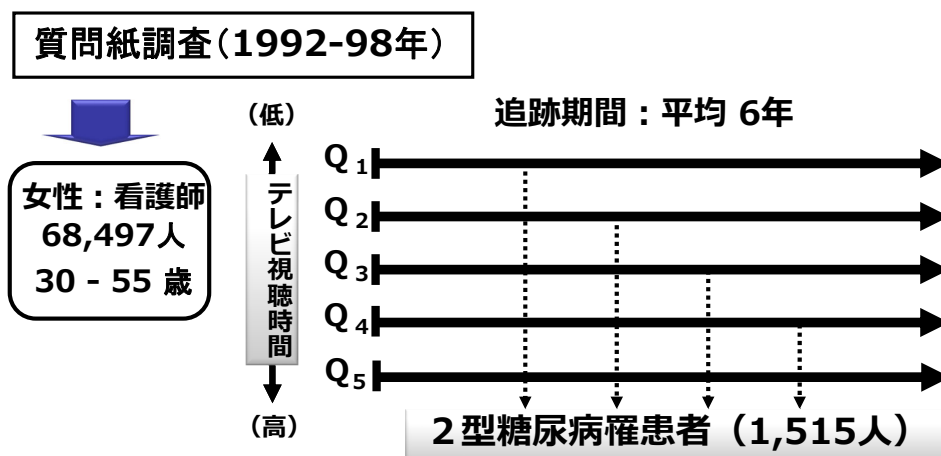
Main Outcome Measures Onset of obesity and type 2 diabetes mellitus.

Results During 6 years of follow-up, 3757 (7.5%) of 50277 women who had a BMI of less than 30 in 1992 became obese (BMI ≥ 30). Overall, we documented 1515 new cases of type 2 diabetes. Time spent watching TV was positively associated with risk of obesity and type 2 diabetes. In the multivariate analyses adjusting for age, smoking, ex-

10

Hu FB et al. JAMA 2003. PMID: 12684356

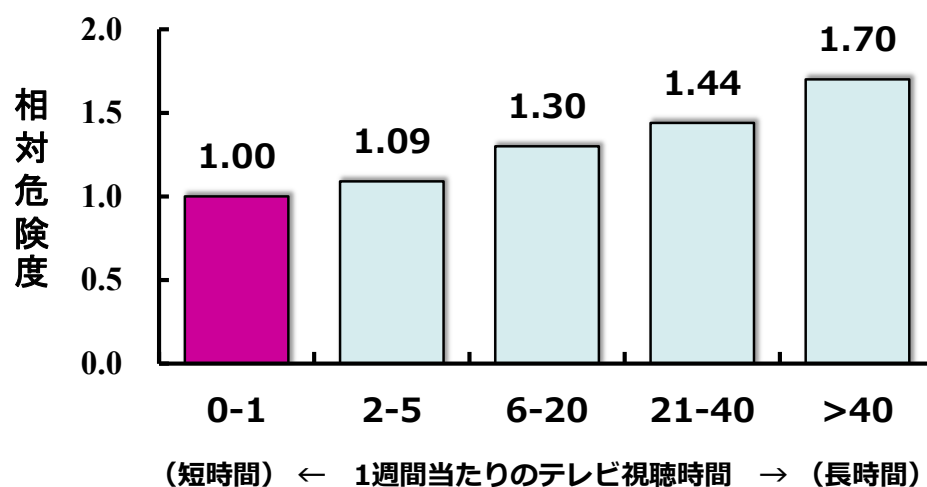
テレビ視聴時間と糖尿病の関係



11

Hu FB et al. JAMA 2003. PMID: 12684356

テレビ視聴時間と糖尿病の関係



12

Hu FB et al. JAMA 2003. PMID: 12684356

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Associations of discretionary screen time with mortality, cardiovascular disease and cancer are attenuated by strength, fitness and physical activity: findings from the UK Biobank study

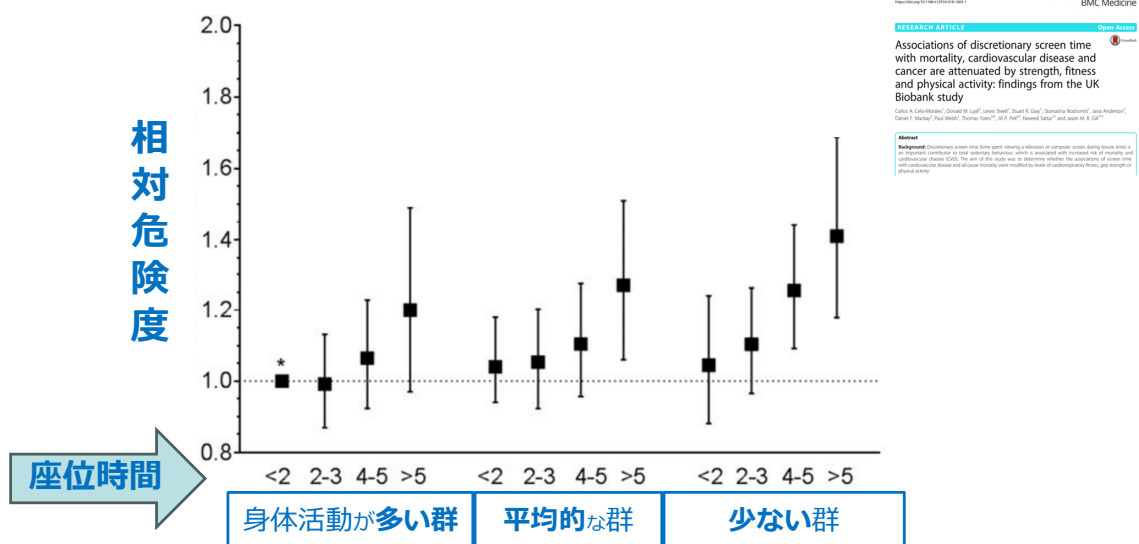
死亡率、心血管疾患、がんと裁量的なスクリーンタイムの関連性は筋力や体力や身体活動などによって弱まる
英国バイオバンク研究

physical activity.

13

Celis-Morales CA et al. BMC Medicine 2018. PMID: 29792209

身体活動とスクリーンタイムと死亡率の関係



14

Celis-Morales CA et al. BMC Medicine 2018. PMID: 29792209

内 容

身体活動・運動ガイド2023の概要

身体活動の概念/定義

職場における転倒および腰痛予防対策のポイント

座位行動（座りすぎ）

ブレイク（座位行動の中断）

筋力トレーニング（筋トレ）

働く人を対象とした取り組みのポイント

まとめ

15

Sedentary Behavior

座位行動

座位および臥位（がい）におけるエネルギー消費量が
1.5メッツ以下のすべての覚醒行動

Break

座位行動の中断

16

座位行動と心血管代謝疾患: 実験的研究に基づくエビデンスとメカニズム

小崎 恵生^{1*}, 前田 清司^{1,2}, 岡 浩一朗²

Sedentary behavior and cardiometabolic disease:
Experimental evidence and mechanisms

Keisei Kosaki^{1*}, Seiji Maeda^{1,2} and Koichiro Oka²

¹筑波大学体育系スポーツ医学, 〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1 (Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, Ibaraki 305-8574, Japan)

²早稲田大学スポーツ科学学術院, 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 (Faculty of Sport Sciences, Waseda University, 2-579-15 Mikajima, Tokorozawa, Saitama 359-1192, Japan)

Received: July 21, 2021 / Accepted: November 4, 2021

Abstract Sedentary behavior is ubiquitous in modern lifestyles and defined as any waking behavior with an energy expenditure of ≤ 1.5 metabolic equivalents while sitting, reclining, or lying. Epidemiological evidence suggests that high volumes of sedentary behavior are independently associated with an elevated risk of cardiometabolic disease and all-cause mortality. By contrast, a growing body of experimental evidence showing the potential benefits for cardio-



Fig. 1 連続した座位行動を中断することで変動する心血管代謝疾患のリスク因子

座位行動と心血管代謝疾患: 実験的研究に基づくエビデンスとメカニズム

小崎 恵生^{1*}, 前田 清司^{1,2}, 岡 浩一朗²

Sedentary behavior and cardiometabolic disease:
Experimental evidence and mechanisms
Keisei Kosaki^{1*}, Seiji Maeda^{1,2} and Koichiro Oka²

¹筑波大学体育系スポーツ医学, 〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1 (Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, Ibaraki 305-8574, Japan)

²早稲田大学スポーツ科学学術院, 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 (Faculty of Sport Sciences, Waseda University, 2-579-15 Mikajima, Tokorozawa, Saitama 359-1192, Japan)

Received: July 21, 2021 / Accepted: November 4, 2021

Abstract Sedentary behavior is ubiquitous in modern lifestyles and defined as any waking behavior with an energy expenditure of ≤ 1.5 metabolic equivalents while sitting, reclining, or lying. Epidemiological evidence suggests that high volumes of sedentary behavior are independently associated with an elevated risk of cardiometabolic disease and all-cause mortality. By contrast, a growing body of experimental evidence showing the potential benefits for cardio-

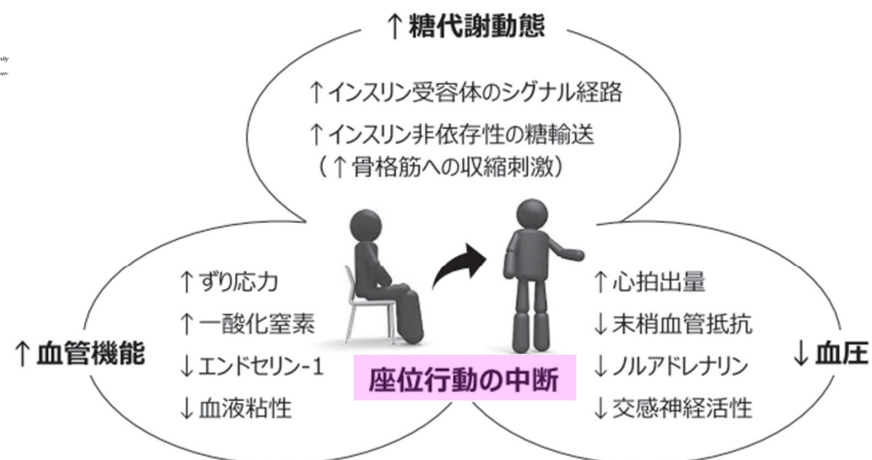


Fig. 1 連続した座位行動を中断することで変動する心血管代謝疾患のリスク因子

Breaking Up Prolonged Sitting to Improve Cardiometabolic Risk: Dose-Response Analysis of a Randomized Crossover Trial

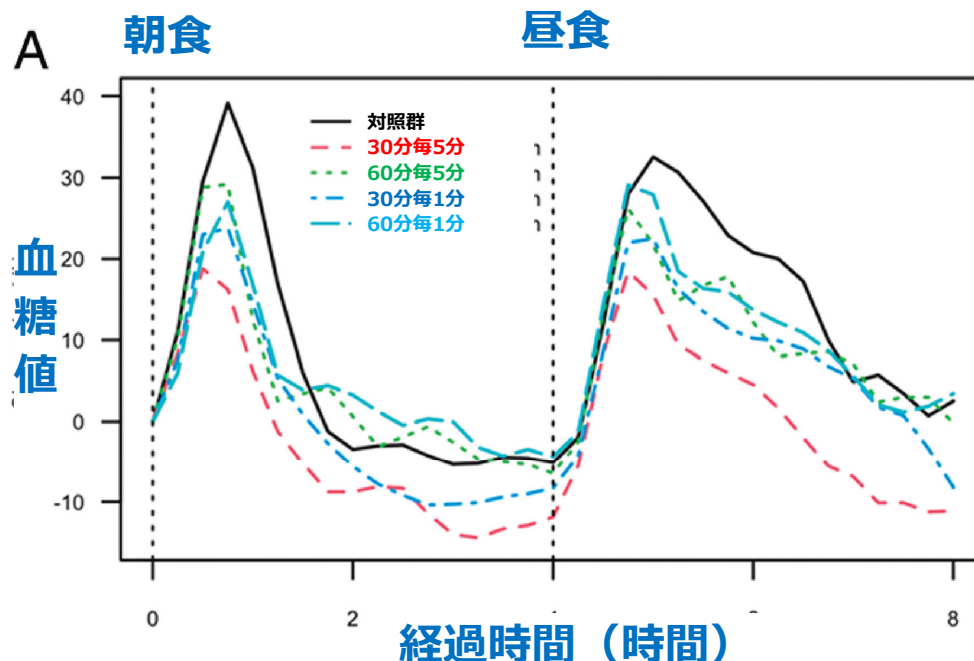
座りっぱなしをブレイクすると心代謝疾患のリスクを改善するかどうかを明らかにする研究

ABSTRACT

DURAN, A. T., C. P. FRIEL, M. A. SERAFINI, I. ENSARI, Y. K. CHEUNG, and K. M. DIAZ. Breaking Up Prolonged Sitting to Improve Cardiometabolic Risk: Dose-Response Analysis of a Randomized Crossover Trial. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 55, No. 5, pp. 847–855, 2023. **Purpose:** Sedentary time is ubiquitous in developed nations and is associated with deleterious health outcomes. Physical activity guidelines recommend reductions in sedentary time; however, quantitative guidelines that inform how often and how long sedentary time should be interrupted have not been provided. The purpose of this study was to examine the acute effects of multiple doses of a sedentary break intervention on cardiometabolic risk factors, concurrently evaluating efficacy of varying frequencies and durations of sedentary breaks. **Methods:** In a randomized crossover study, middle- and older-age adults ($n = 11$) completed the following 8-h conditions on five separate days: 1 uninterrupted sedentary (control) condition and four acute (experimental) trials that entailed different sedentary break frequency/duration combinations: every 30 min for 1 min, every 30 min for 5 min, every 60 min for 1 min, and every 60 min for 5 min. Sedentary breaks entailed light-intensity walking. Glucose and blood pressure (BP) were measured every 15 and 60 min, respectively. **Results:** Compared with control, glucose incremental area under the curve was significantly attenuated only for the every 30 min for 5-min dose ($-11.8[4.7]$; $P = 0.017$). All sedentary break doses yielded significant net decreases in systolic BP from baseline compared with control ($P < 0.05$). The largest reductions in systolic BP were observed for the every 60 min for 1 min ($-5.2[1.4]$ mm Hg) and every 30 min for 5 min ($-4.3[1.4]$ mm Hg) doses. **Conclusions:** The present study provides important information concerning efficacious sedentary break doses. Higher-frequency and longer-duration breaks (every 30 min for 5 min) should be considered when targeting glycemic responses, whereas lower doses may be sufficient for BP lowering. **Key Words:** SEDENTARY BEHAVIOR, SITTING, PHYSICAL ACTIVITY, DOSE FINDING, GLUCOSE, BLOOD PRESSURE

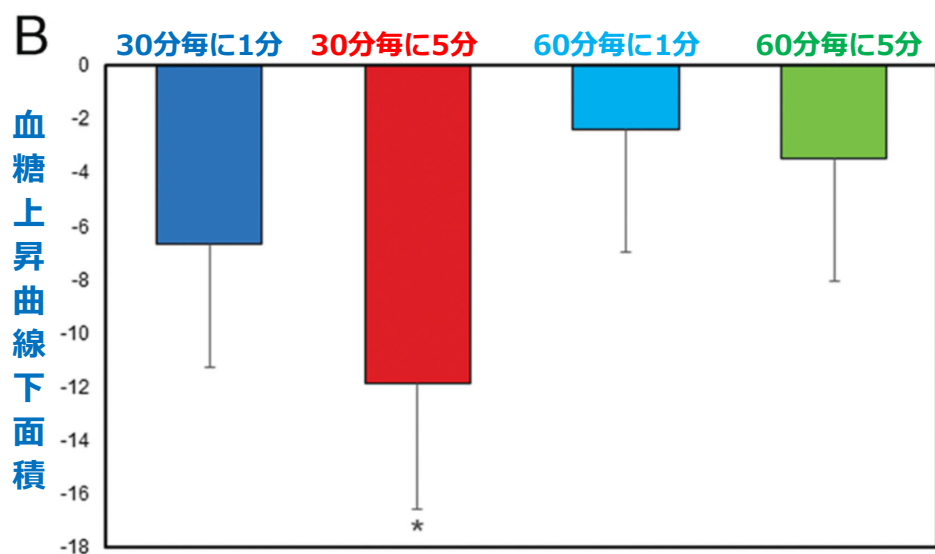
19

Duran AT et al. Med Sci Sports Exerc 2023. PMID: 36728338



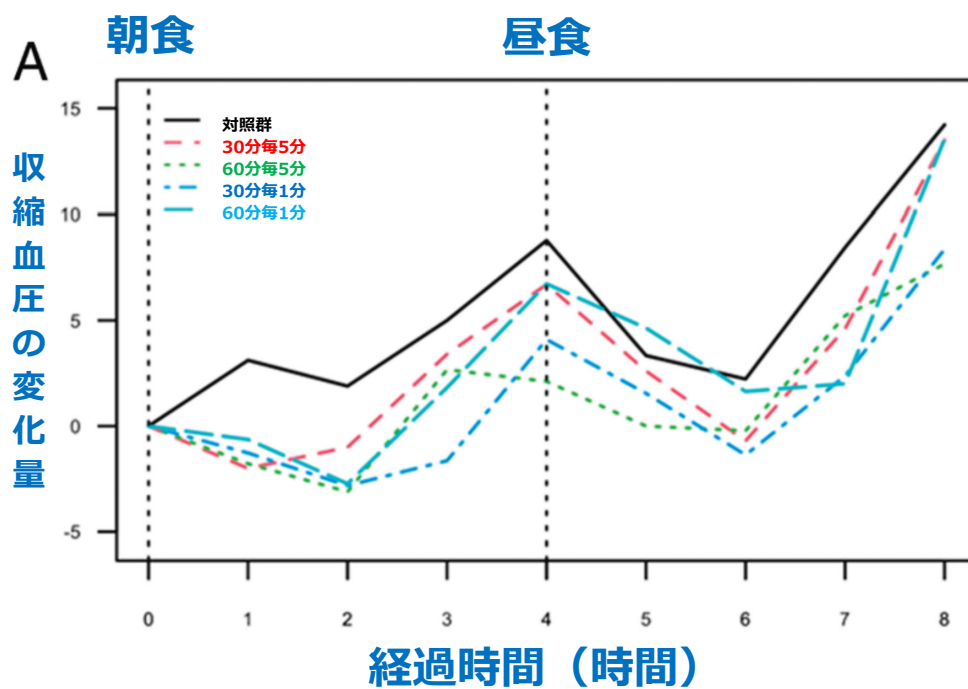
20

Duran AT et al. Med Sci Sports Exerc 2023. PMID: 36728338



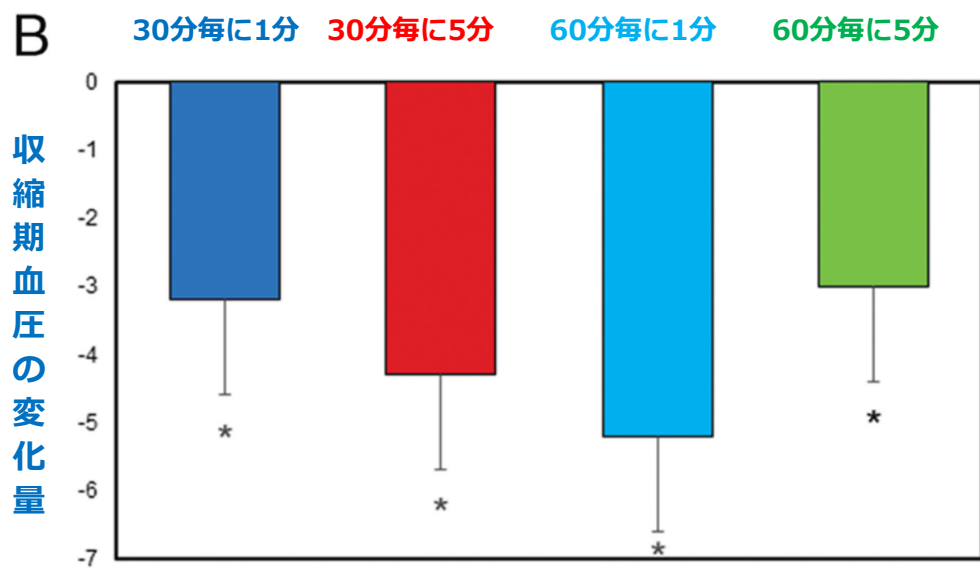
21

Duran AT et al. Med Sci Sports Exerc 2023. PMID: 36728338



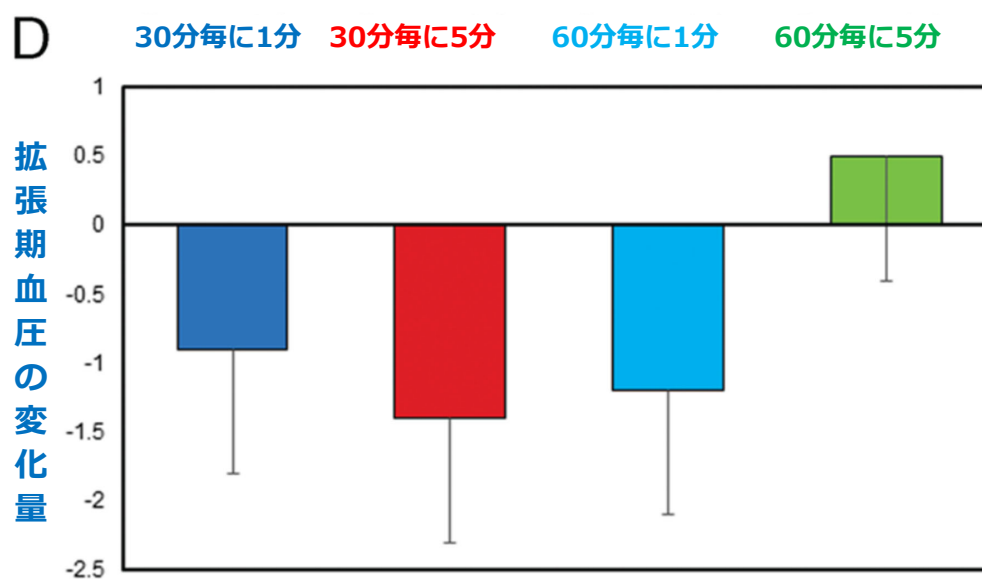
22

Duran AT et al. Med Sci Sports Exerc 2023. PMID: 36728338



23

Duran AT et al. Med Sci Sports Exerc 2023. PMID: 36728338



24

Duran AT et al. Med Sci Sports Exerc 2023. PMID: 36728338



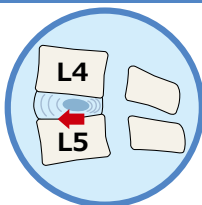
借金はその場で返済！「これだけ体操®」

● どうやるの？

1～2回

息を吐きながら、**3秒間**
骨盤を押すだけ

腰痛借金の返済



後ろにずれた髄核を、
腰を反らして元の
位置に戻すイメージ

両肘を近づけながら
骨盤を押す

両手を
できるだけ
近づける

足は肩幅より
少し広めで
平行に開く

視線は斜め30°

顎は軽く引く

ジワーッと
胸を開く

骨盤をしっかりと
前へ押し込むイメージ

踵が浮くか
浮かないかぐらいの
つま先重心で粘る



このときは中止！



痛みがお尻から
太もも以下に響く
場合は中止し、
整形外科医に
ご相談ください。

©All rights reserved, Ko Matsudaira

内 容

身体活動・運動ガイド2023の概要

身体活動の概念/定義

職場における転倒および腰痛予防対策のポイント

座位行動（座りすぎ）

ブレイク（座位行動の中断）

筋力トレーニング（筋トレ）

働く人を対象とした取り組みのポイント

まとめ

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
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 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) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バラン ス・柔軟運動など多要素な運動を週3日 【筋力トレーニング※2を週2〜3日】
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 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) 運動 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】
子ども (※身体を動かす 時間が少ない 子どもが対象)	(参考) ・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 ・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

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

筋力トレーニングについて

ポイント

- 筋力トレーニング(筋トレ)とは、マシンなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う開立で足せなどの運動も含まれる。
- 成人は1週間ごとに、筋トレを週2〜3日実施することを推奨する。
- 筋トレの実施は生活習慣病のリスクを低下させるだけでなく、骨密度の低下を防ぐ効果も期待されている。
- 筋トレと有酸素運動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できる。

1. 筋トレと身体活動の関係

- 筋力トレーニング(筋トレ)とは、筋肉を鍛えて筋力を向上させるための運動であり、自分の体重を重量として利用する自重トレーニング(例: 開立で足せやスクワット)やウエイト(鉄のり)を重量として利用するウエイトトレーニング(例: マシンやダンベルなど)を使用する運動)がある。
- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。

2. 科学的根拠

- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。
- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。

3. 科学的根拠

- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。
- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。

4. 科学的根拠

- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。
- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。

5. 科学的根拠

- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。
- 筋力トレーニングは身体的に鍛えるだけでなく、肩、背中、腕、腰、膝、足など大きな筋肉に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく行いましょう。しっかりと筋力向上効果が期待できます。筋力向上は筋力向上につながります。

図3：身体活動・運動の推奨事項一覧

29

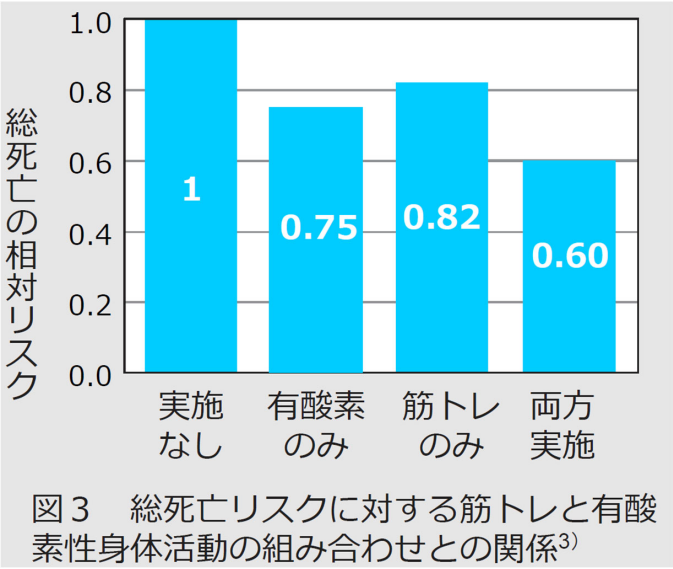


Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies

Haruki Momma ¹, Ryoko Kawakami ², Takanori Honda ³,
Susumu S Sawada ²

筋力トレーニングは生活習慣病のリスクと死亡率の低下と
関連している：これまでに報告された追跡研究の統合解析

30



立ち上がりテスト

ロコモ ONLINE
日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防普及公式サイト

ロコモを知ろう

ロコモかどうか
Checkしよう

あなたの街の
ロコモドクター

ロコモ対策を
広めませんか？

みんなのロコモ
チャレンジレポート

お問い合わせ・取材/転載申請はこ
ちら

ロコモONLINE > ロコモかどうかCheckしよう

ロコモかどうか
Checkしよう

立ち上がりテスト



両足立ち上がりテスト

片足立ち上がりテスト

33

ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ： <https://locomo-joa.jp/check/test/stand-up.html>.

片足立ち上がりテスト

J Orthop Sci (2015) 20:896–905
DOI 10.1007/s00776-015-0741-5



ORIGINAL ARTICLE

Association between new indices in the locomotive syndrome risk test and decline in mobility: third survey of the ROAD study

Noriko Yoshimura¹ · Shigeyuki Muraki² · Hiroyuki Oka³ · Sakae Tanaka⁴ · Toru Ogata⁵ · Hiroshi Kawaguchi⁶ · Toru Akune⁵ · Kozo Nakamura⁵

Received: 5 December 2014 / Accepted: 29 May 2015 / Published online: 25 June 2015
© The Author(s) 2015. This article is published with open access at Springerlink.com

Abstract

Background We aimed to clarify the association between new indices in a locomotive syndrome risk test and decline in mobility.

Methods In the third survey of the Research on Osteoarthritis/osteoporosis Against Disability (ROAD) study, data on the indices were obtained from 1575 subjects (513 men, 1062 women) of the 1721 participants in mountainous and coastal areas. As outcome measures for decline in mobility, we used the five-times-sit-to-stand test (FTSST) and walking speed with cutoff values of 12 s and 0.8 m/s, respectively.

Results We first estimated the prevalence of the indices in locomotive syndrome risk test stage 1, including two-step test score <1.3, difficulty with one-leg standing from a 40-cm-high seat in the stand-up test, and 25-question GLFS score ≥ 7 , which were found to be 57.4, 40.6, and 22.6 %, respectively. Next, we investigated the prevalence of the indices in locomotive syndrome risk test stage 2, including two-step test score <1.1, difficulty with standing from a 20-cm-high seat using both legs in the stand-up test, and 25-question GLFS score ≥ 16 , which were found to be 21.1, 7.9, and 10.6 %, respectively. Logistic regression analysis using slow FTSST time or slow walking speed as the objective factors and presence or absence of indices

34

Yoshimura N et al. 2015, J Orthop Sci, PMID: 26104219

片足立ち上がりテストの結果

測定者数：1,721人

年代	女性	男性
40歳未満	11 %	4 %
40～49歳	13 %	16 %
50～59歳	24 %	16 %
60～69歳	34 %	31 %
70～79歳	56 %	48 %
80歳以上	78 %	78 %

35

Yoshimura N et al. 2015, J Orthop Sci, PMID: 26104219

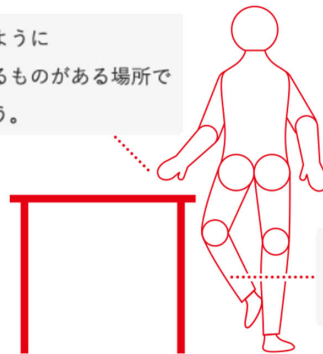
ロコモ ONLINE 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト



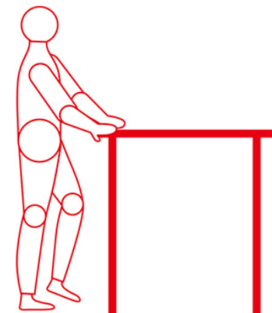
ロコトレ
1 バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように
必ずつかまるものがある場所
で行いましょう。



床につかない程度に、
片脚を上げます。



姿勢をまっすぐにする

POINT

・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をついて行います。



ロコトレ 2 下肢筋力をつけるロコトレ スクワット

5~6回で1セット、1日3セット

スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

1.

足を肩幅に広げて立ちます



2.

お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

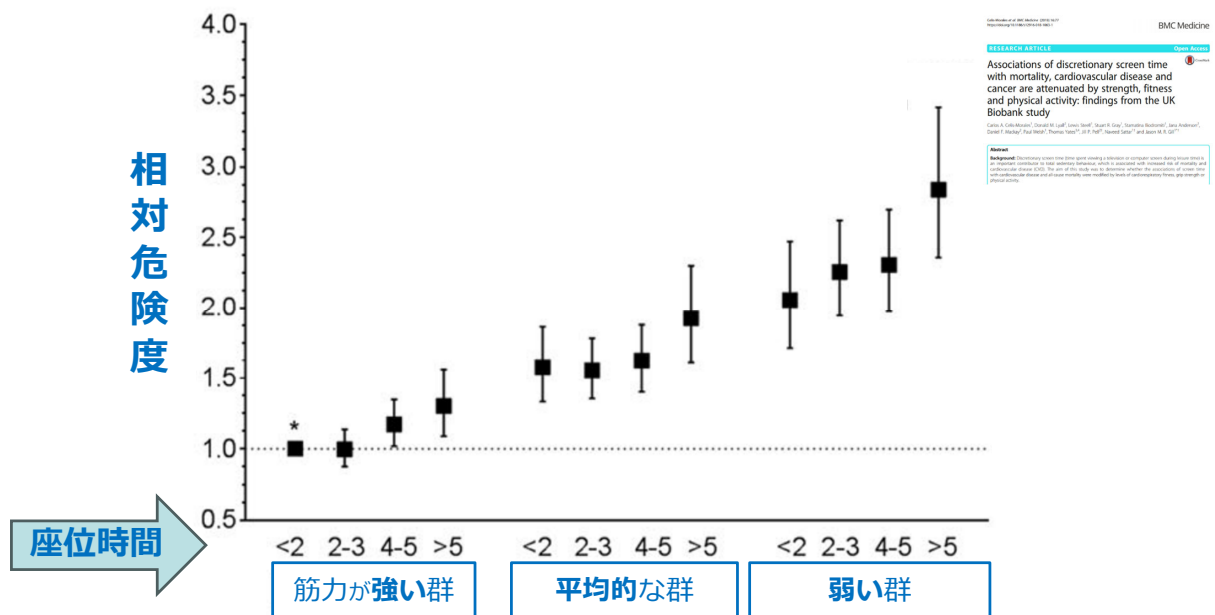


POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がり角は90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。



筋力とスクリーンタイムと死亡率の関係



内 容

身体活動・運動ガイド2023の概要

身体活動の概念/定義

職場における転倒および腰痛予防対策のポイント

座位行動（座りすぎ）

ブレイク（座位行動の中断）

筋力トレーニング（筋トレ）

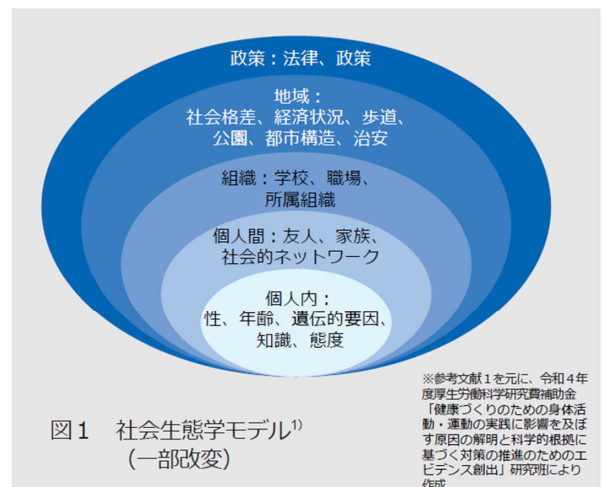
働く人を対象とした取り組みのポイント

まとめ

39

1 社会生態学モデル

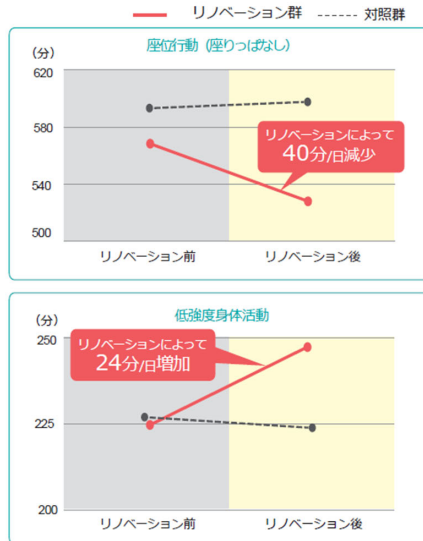
- 働く人が職場で活動的に過ごすためには、個人がその重要性を認識し、意識的に取り組むことが重要です。しかしながら、余暇時間ではなく労働時間において、活動的に過ごすことを重要視するには、個人の努力だけでは難しい側面があります。職場で活動的に過ごすことの意義について共通認識がなければ、職場の同僚から、「仕事をさぼっている」と勘違いされてしまうかもしれません。長時間、座って仕事をすることを強要されるような職場環境では、個人の努力で活動的に過ごすことは困難です。
- 近年、図1に示すような社会生態学モデルが注目されており、人の行動に影響する要因が多層的であることが示されています¹⁾。すなわち、個人だけに働きかけるのではなく、組織レベル、地域レベル、政策レベルでの対策を講じることで、集団全体への効果が高まるのです。



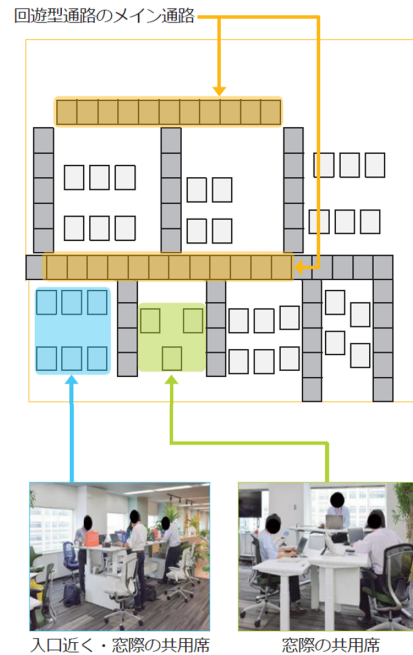
40

- リノベーションによる座りすぎ解消効果

オフィス環境改善（リノベーション）により、座っている時間が1日当たり約40分減少し、立つ、歩くといった低強度の身体活動が1日当たり約24分増加しました。



- AIの画像解析で見出された活用スペース



41

内 容

身体活動・運動ガイド2023の概要

身体活動の概念/定義

職場における転倒および腰痛予防対策のポイント

座位行動（座りすぎ）

ブレイク（座位行動の中断）

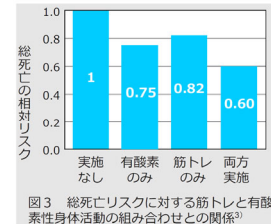
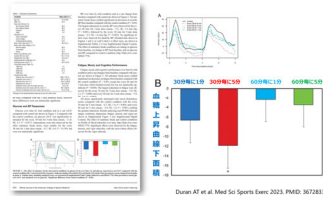
筋力トレーニング（筋トレ）

働く人を対象とした取り組みのポイント

まとめ

42

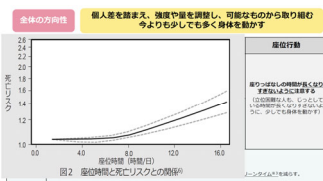
まとめ



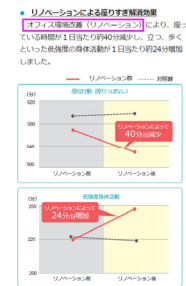
Sedentary Behavior 座位行動

座位および臥位（がい）におけるエネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒行動

Break 座位行動の中断



じっとしている時間を定期的にブレイク(中断)しましょう。
例えば30分に1回、3分程度立ち上がってからだを動かしましょう。



ご清聴ありがとうございました

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

令和6年1月
健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂
に関する検討会