

生活行為を活動量に変換して運動習慣を見直してみよう！！

日々の生活行為の中で、運動は身体的、精神的健康のために大変重要な役割を果たします。自粛生活をきっかけに Youtube を参考にダンスや体操を始めた人もいるかもしれません。本格的なストレッチや筋トレに挑戦してみた人もいるかもしれません。皆さんは、何をきっかけに運動を始めたのでしょうか。

スポーツの中で行われる身体活動を運動と考える方もいらっしゃると思いますが、実は私たちが日々行っている庭仕事、窓、廊下、車庫の掃除など生活行為そのものが運動として捉えることができる可能性があります。新たに運動を始めることも良いですが、日々の生活行為のついでに運動ができるとなると、運動が苦手な方も取り組みやすいかもしれません。

そこで今回は、日々のあなたの生活行為の内容を活動量に変換して、運動習慣のセルフチェックを行います。活動量に換算するものとしては、運動時間や消費カロリーなどがありますが、移動が制限されている今、活動量を移動距離に換算することで自粛生活の中でも行動の活性化につながればと考えました。どなたでもご利用いただけますが、計算機があると記入しやすいと思います。では、早速はじめてみましょう。

【記入方法】

STEP1 記入例を参考に、あなたの代表的な平日を思い浮かべて、次のページの表に1日の「生活行為の内容」を書き出してみましょう。

STEP2 生活行為にかかる時間を10分単位で考え、歩数換算表を見ながら歩数に換算し、1日の「活動量」の合計を出してみましょう。

※歩数換算表になれば、内容が近いと思う生活行為の歩数を参考に記入しましょう。

※自粛前後の比較でもしてみましょう。その場合、次ページを2枚印刷してご使用ください。

前回のVol.1で掲載した「生活行為チェック表」を行った方は、それ利用しても算出できます。

健康増進のためのワンポイントアドバイス Vol.1

URL : <https://gunma-ot.org/>



【記入例】(36歳、Aさんの場合)

生活行為の内容	時間(分)	歩数換算
食事(朝・昼・晩3食分)	30	1281
整容	10	570
入浴	20	854
会議	20	1281

料理(晩1食分)	20	1880
犬の散歩(朝・夕2回分)	20	1710
ギター演奏	30	1710
合計	960	14280

※1日の活動時間を16時間(8時間睡眠)と想定しています。



