

## 運動について

～運動って本当に大事なの？～

### 身体活動量が多い方・運動習慣がある方

- 循環器疾患・糖尿病・がん等生活習慣病の発症及びこれらを原因として死亡に至るリスクや、加齢に伴う生活機能低下するリスクを下げる事が期待できる。
- 積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減、自立した生活をより長く送ることができる。身体だけでなく、心理的側面にも良い影響を与え、生活の質を高めることができる。

(厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013より)

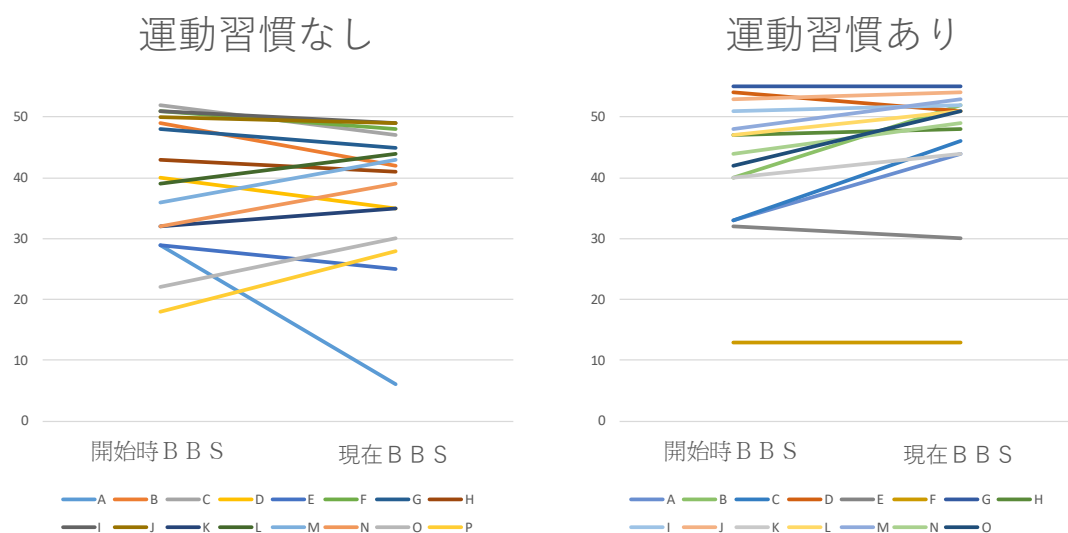
## 運動ってどのくらいすればよいの？

### 運動習慣とは

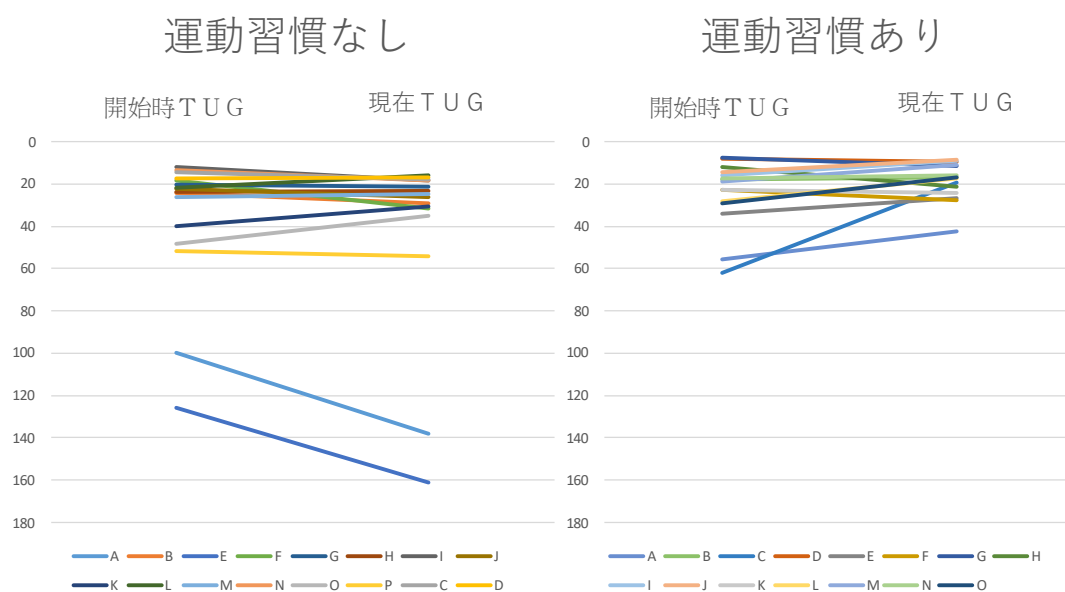
- ☑1回30分以上の運動を週2回以上
  - ☑1年以上運動を続けて行っている
- の2つがそろっている状態を言います

(厚生労働省アクティブガイドより)

# 運動習慣の有無による 身体機能の違い～バランス(BBS)～



# 運動習慣の有無による 身体機能の違い～歩行速度(TUG)～



# 本当に利用者様に元気になってもらいたい

介護保険の第4条に則り・・・なんて堅苦しい話ではなく、

私たちの願いは

利用者さまが**自身の残された能力**を使って  
可能な限り、その人らしい生活を送っていただくこと

## ※ 元気が続くコツ

治してもらおう



自分自身で治す