

--	--

あなたの身体活動量を評価した結果・・・



身体活動程度は **中等度** となりました。

(1週間あたりの身体活動量としては **17** メッツ・時/週*でした。)

*メッツ・時/週とは運動の単位です

無理のない範囲で、運動量や運動頻度を増やしてみましょう

今より10分多く、日常生活で毎日からだを動かしてみませんか。
座位などの非活動的な時間をできるだけ少なくしたり、姿勢の保持や、掃除・洗濯を含む家事、買い物、通勤などの移動、庭掃除など、生活のなかに身体活動を取り入れると良いでしょう。



身体活動や運動療法により、血糖コントロールの改善、合併症や心血管疾患、死亡リスクを減少させることができると報告されています。

中等度 (歩行、ジョギング、ラジオ体操、水泳など) の有酸素運動を継続しましょう。運動の頻度は、日常生活の中に組み入れ、できれば毎日行うことが基本となりますが、少なくとも1週間に3日以上頻度で実施することが望ましいとされています。

日本人2型糖尿病患者を対象とした調査では、身体活動量が多かった人 (≥ 約15 メッツ・時/週) では、身体活動量が少なかった人と比べて (≤ 約4 メッツ・時/週)、脳卒中や死亡リスクが半分程度まで低下していたと報告されています。



ふだんから元気にからだを動かすことで、肥満の改善や、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

なお、生活習慣病を有する方が積極的に運動をする際には、安全面での配慮がより特に重要になりますので、まず主治医に相談してください。また、インスリンなどで治療中の方は、運動を行う時間帯も相談してみましょう。