

フィットネス利用券を活用し、 運動習慣を身につけましょう！

シニアのためのフィットネス教室は、新型コロナウイルス感染症の影響により人と人とのつながりや生活機能・認知機能の低下などが懸念される中で、**運動習慣のきっかけづくり**として活用していただくものです。

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

筋量・筋力の低下

歩行速度の低下

認知機能の低下

転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の発症など

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当！

出典：スポーツ庁. “Withコロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために”
https://www.mext.go.jp/sports/content/20201105-spt_sseisaku01-000006777_4.pdf (R2.11)

筋力や身体機能の改善のためには、運動プログラムを総実施時間25時間以上行うことが一つの目安とされています。

利用券の活用と併せて、1週間に1回以上自宅での運動（ストレッチや筋トレ）やウォーキング、区の施設での運動も継続しながら運動習慣を身につけましょう。また、時間等は目安ですので、ご自分の体調や環境に合わせて無理なく続けましょう。

実施時間・実施頻度・実施期間の組合せの例

| | 1回あたりの 実施時間 | × | 1週当たりの 実施頻度 | × | 実施期間 | = | 総実施時間 |
|----|----------------|---|--------------------|---|------|---|-------|
| 例1 | 1.5時間 | × | 2回/週 | × | 12週間 | = | 36時間 |
| 例2 | 1.5時間 | × | 1回/週 | × | 24週間 | = | 36時間 |
| 例3 | 30分 (0.5時間) | × | 教室:1回/週 自宅:4回/週 | × | 12週間 | = | 30時間 |

出典：エビデンスを踏まえた介護予防マニュアル改定委員会.”介護予防マニュアル【第4版】”
<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000931684.pdf> (令和4年3月)

