

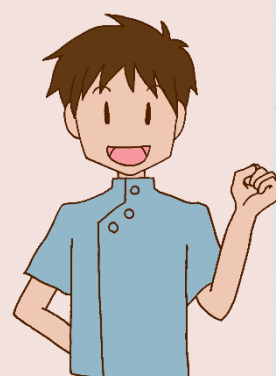
健康増進のための ワンポイントアドバイス

vol.2
2020.6.5

私たちは生活の中でどのくらい活動をしているのでしょうか？

第1弾では、自身の生活状況を振り返り、生活行為のバランスについて見直しを行いました。第2弾では、実際に自身が行っている生活行為を歩数に換算して、「活動量」の確認ができるセルフチェック表を掲載しています。第1弾の生活行為セルフチェックを行った方は、その用紙を利用することもできます。

「最近、運動してないなあ」と感じているそこのあなた！ぜひ、お試してください。自身の活動量について、客観的に振り返る良い機会になるかもしれません。



作業療法って？

「作業」とは食事、仕事、家事・育児、遊びなど、人が行うすべての生活行為を指します。人の生活は、様々な生活行為（作業）で成り立っており、それぞれに意味があります。作業療法は「人は作業をすることで元気になれる」というキャッチフレーズをもとに、それぞれの人にとって意味のある作業を行うことが健康に大切であることを提唱しています。



定期的に情報をアップ

今後も皆様の健康増進に役立つ情報を発信して参ります。ホームページ等の情報を随時ご確認ください。第3弾の発行は、6月中旬頃を予定しています。また、「〇〇について知りたい」などのご意見・ご要望等ございましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。紙面への掲載について検討して参ります。
(例) 心身のリハビリ、認知症、育児、療育、心の病、睡眠...



【ご意見・お問合せ】

一般社団法人 群馬県作業療法士会 地域作業療法推進部
部長 真塩 敦士

E-mail: chi_kirenkei7@yahoo.co.jp

ホームページURL: <https://gunma-ot.org/>

群馬県作業療法士会

検索

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。



