みんなの健康ラジオ

『高齢者の身体活動と健康』

（2026年11月5日放送）

横浜市プライマリ･ケア医会

横浜市立大学附属病院

太田　光泰

どのくらい体を動かせばよい？

65歳以上でも、体調に合わせて
しっかり体を動かすことが勧められています。

中くらいの運動

週150～300分

少し息が弾むウォーキングなど

強めの運動

週75～150分

もう少し息が上がる運動

どちらか一方でも、組み合わせてもOK

運動は「3つの組み合わせ」

有酸素運動だけでなく、筋力とバランスも大切です。

有酸素運動	筋力トレーニング	バランス運動
歩く	**支える**	**転びにくく**
ウォーキング 水中歩行 自転車こぎ	足腰・腕の力を保つ 週2日以上が目安	片足立ち つぎ足歩行 体幹を保つ練習

いろいろな種類を少しずつ取り入れましょう

組み合わせると、効果が広がります

筋力を保ち、バランス能力を鍛えることで、
転倒予防だけでなく生活全体に良い影響が期待されます。

転倒予防　　体の働き　　社会生活

認知・情緒　　QOL

「足腰のため」だけではなく、
心身の健康づくりにつながります。

目安に届かなくても大丈夫

ゼロか100ではありません。
短い時間でも、体を動かすことに意味があります。

- 体力や体調に合わせて、できる範囲で
- 動かない時間を減らすことから始める
- 最初から完璧を目指さなくてよい

ガイドラインを満たしている65歳以上の割合



続けられる量からで大丈夫です

安全に、できる範囲で続ける

運動を始める前に確認したいこと

- 心臓・血管の病気がある
- 糖尿病など代謝の病気がある
- 腎臓の病気や体調不安がある

不安がある場合は、
医師に相談しながら始めましょう。

今日のまとめ

有酸素
＋
筋力
＋
バランス

体調に合わせて、
無理なく続けましょう。

その積み重ねが、転倒や機能低下を防ぎ、
健康的に年齢を重ねることにつながります。