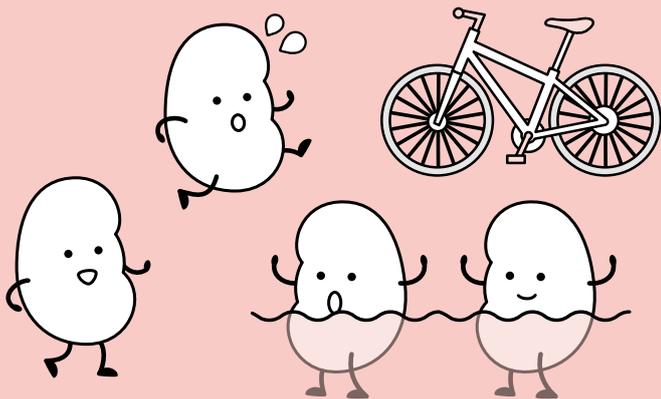


# 運動の種類を知らう

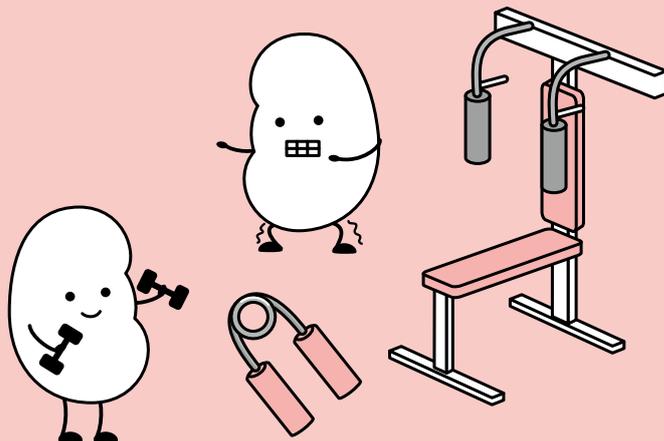
体を動かすことにはさまざまな種類があり、それらを組み合わせた多要素な運動が推奨されています。

## 有酸素運動



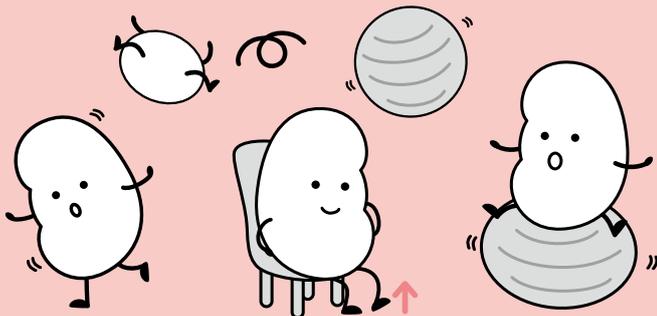
ウォーキング、ランニング、水泳、アクアビクスなどの、酸素を使い、体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負荷が比較的軽い運動の総称です。

## 筋力トレーニング



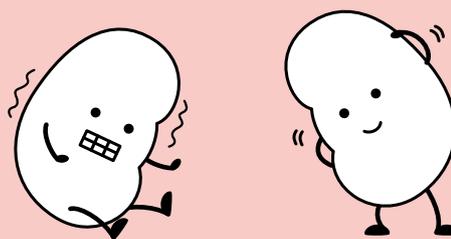
マシンなどを使用するウエイトトレーニングや、自重で行う腕立て伏せ、スクワットなどの筋力を向上させる運動です。週2～3回行うことが推奨されています。

## バランス運動



姿勢を維持したり、不安定な姿勢から安定した姿勢に戻す動作で、バランス能力を高めたり体幹を鍛える運動です。

## 柔軟運動



ストレッチとも呼ばれる、筋肉や関節の柔軟性を高めることを目的にした運動です。怪我の予防やリハビリ・疲労回復に有効です。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

運営

一般社団法人  
ピーペック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>



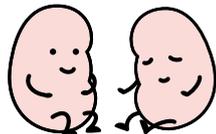
# 身体活動の強さと量を表す単位メッツ

健康のためには3メッツ以上の身体活動を。

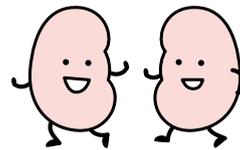
メッツとは、運動や身体活動の強度の単位。座って安静にしている時の酸素消費量を基準の1として、運動(活動)がその何倍になるかを示したもの。普通歩行は3メッツ。

メッツ

1メッツ



3メッツ



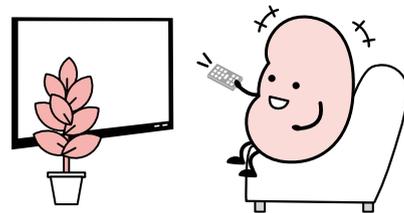
弱

## 身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動

### 座位行動

座ったり寝転んだりすること。  
デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動



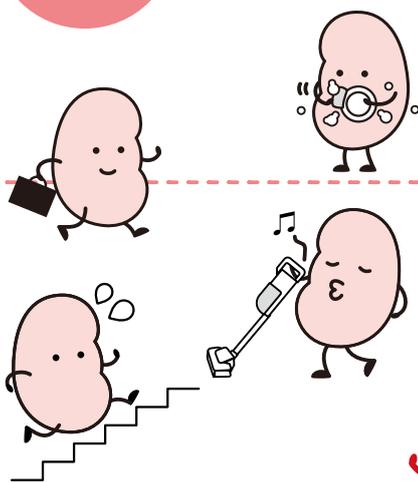
### 生活活動

日常生活における労働  
日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動

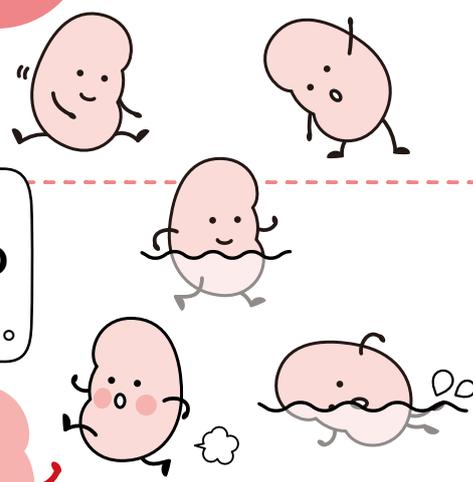
### 運動

健康・体力の維持・増進を目的として計画的・定期的実施する活動

3メッツ  
(歩行)



なるべく  
3メッツ以上の  
活動を増やそう。



強

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を元に作成



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人  
ピーペック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>

