

高齢者 (65歳以上)



高齢者では、身体活動により、総死亡率や心血管系疾患による死亡率の低下、高血圧や部位別のがん、2型糖尿病の発症の予防、メンタルヘルス（不安やうつ症状の軽減）や認知的健康、睡眠の向上、および肥満の指標の改善といった様々な健康効果が得られる。また、身体活動は転倒や転倒に関連した傷害の予防に役立つ、骨の健康と機能的能力の低下を防ぐことができる。

推奨：

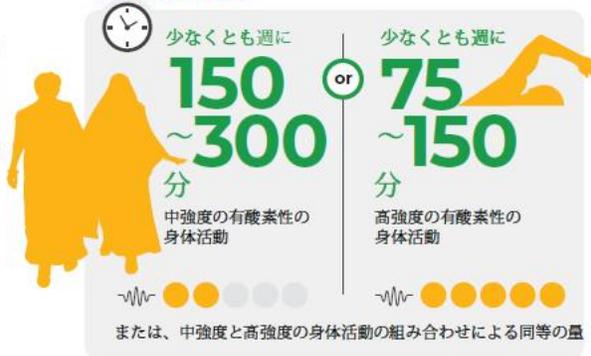
すべての高齢者は定期的な身体活動を行うべきである

強い推奨、中等度のエビデンスレベル

健康効果を得るためには、1週間を通して、中強度の有酸素性の身体活動を少なくとも150~300分、高強度の有酸素性の身体活動を少なくとも75~150分、または中等度と高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量を行うべきである。

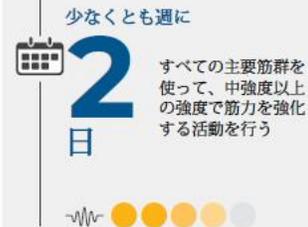
強い推奨、中等度のエビデンスレベル

有酸素性身体活動



筋力向上活動

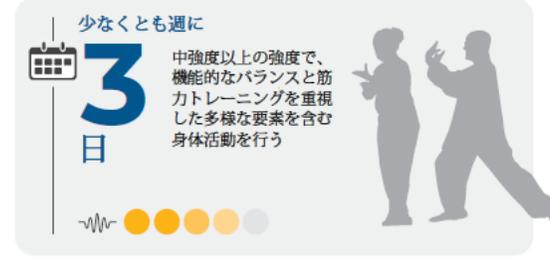
さらなる健康のために：



健康増進のために、週に2日以上、すべての主要筋群を使用して実施する中強度以上の強度の筋力向上活動を行うことが推奨される。

強い推奨、中等度のエビデンスレベル

マルチコンポーネント身体活動



機能的な能力の向上と転倒予防のために、週の身体活動の一環として、機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含む身体活動（マルチコンポーネント身体活動）を週3日以上、中強度以上の強度で行うべきである。

強い推奨、中等度のエビデンスレベル

座位行動

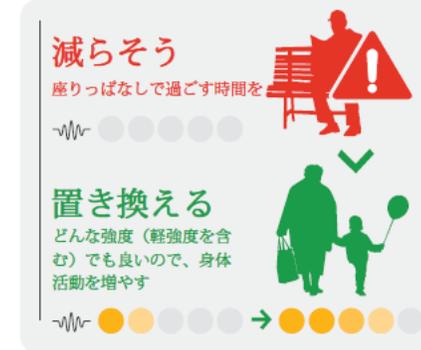


図2 世界保健機関（WHO）の新しい身体活動指針
日本運動疫学会、国立健康・栄養研究所、東京医科大学公衆衛生学分野. 身体活動・座位行動ガイドライン（日本語版）