

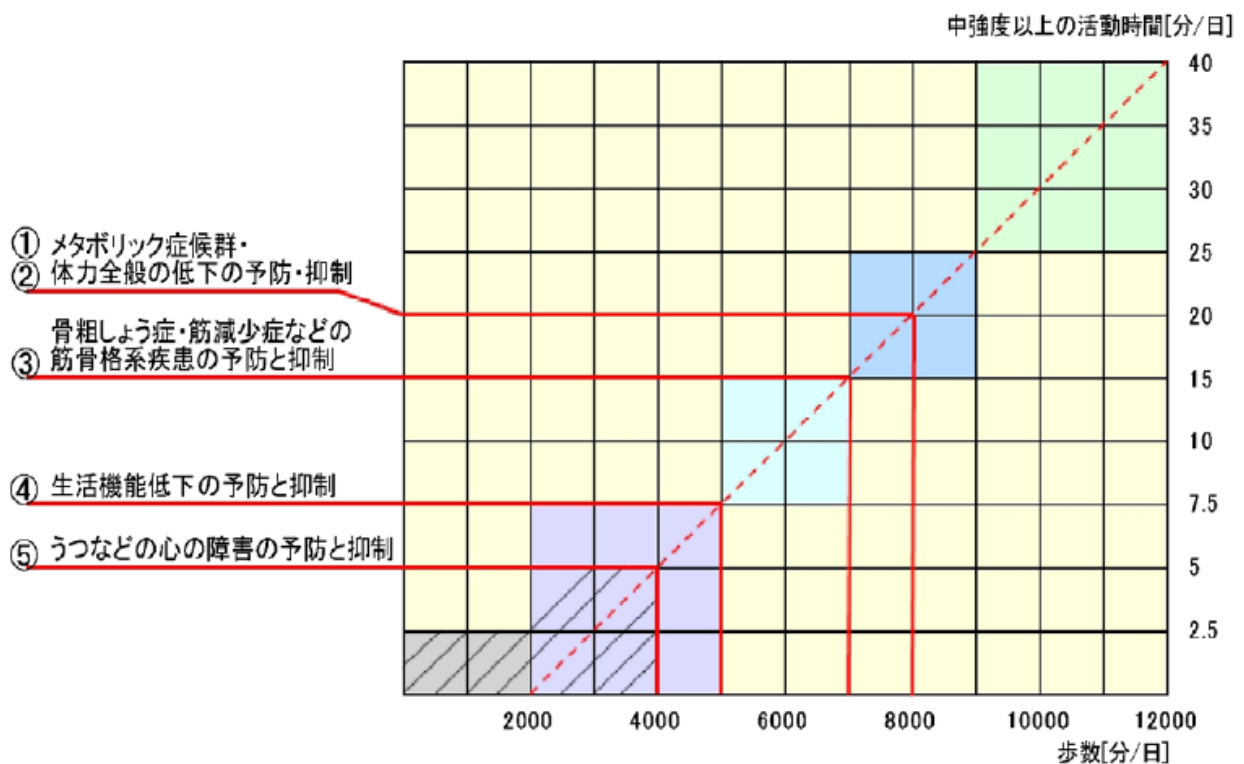
日常身体活動チェックシート

75歳以上用

グラフに1日の歩数と中強度以上の活動時間を記入してみましょう。日々の活動の健康度がどれくらいわかります。

一般的な健康づくり、肥満解消やメタボリック改善は、8,000歩・20分以上を最終目標にして、徐々に活動量を増やしていきましょう。活動の少ない日を減らしたり、歩数が増やせない場合は日常生活で速歩を意識して中強度以上の活動時間を増やすことなどを行っててください。

ただし、疲れた時は休息をとり、体調が悪い時は無理をせずにかかりつけ医に相談しましょう。また、疾患をお持ちの方は、かかりつけ医に相談してください。



出典:青柳幸利(東京都老人総合研究所)～中之条研究成果より～

■日常身体活動チェックシートの使い方

<3軸センサー 活動量計 e-style 2 の場合>

e-style 2で測定された「1日の歩数と速歩時間」を、「歩数と中強度以上の活動時間」としてグラフに記入してください。

<ライフコーダ GS、EX の場合>

専用ソフトウェア（ライフライザーコーチ）を使用すれば、簡単に確認することができます。

<ライフコーダ Me の場合>

ライフコーダ Me 付属ソフトウェア（ライフコーダ 05 パーソナル）で、中強度以上の活動時間を確認することができます。1日の歩数と中強度以上の活動時間をグラフに記入してください。