

身体活動には『運動』と『日常生活活動』がある

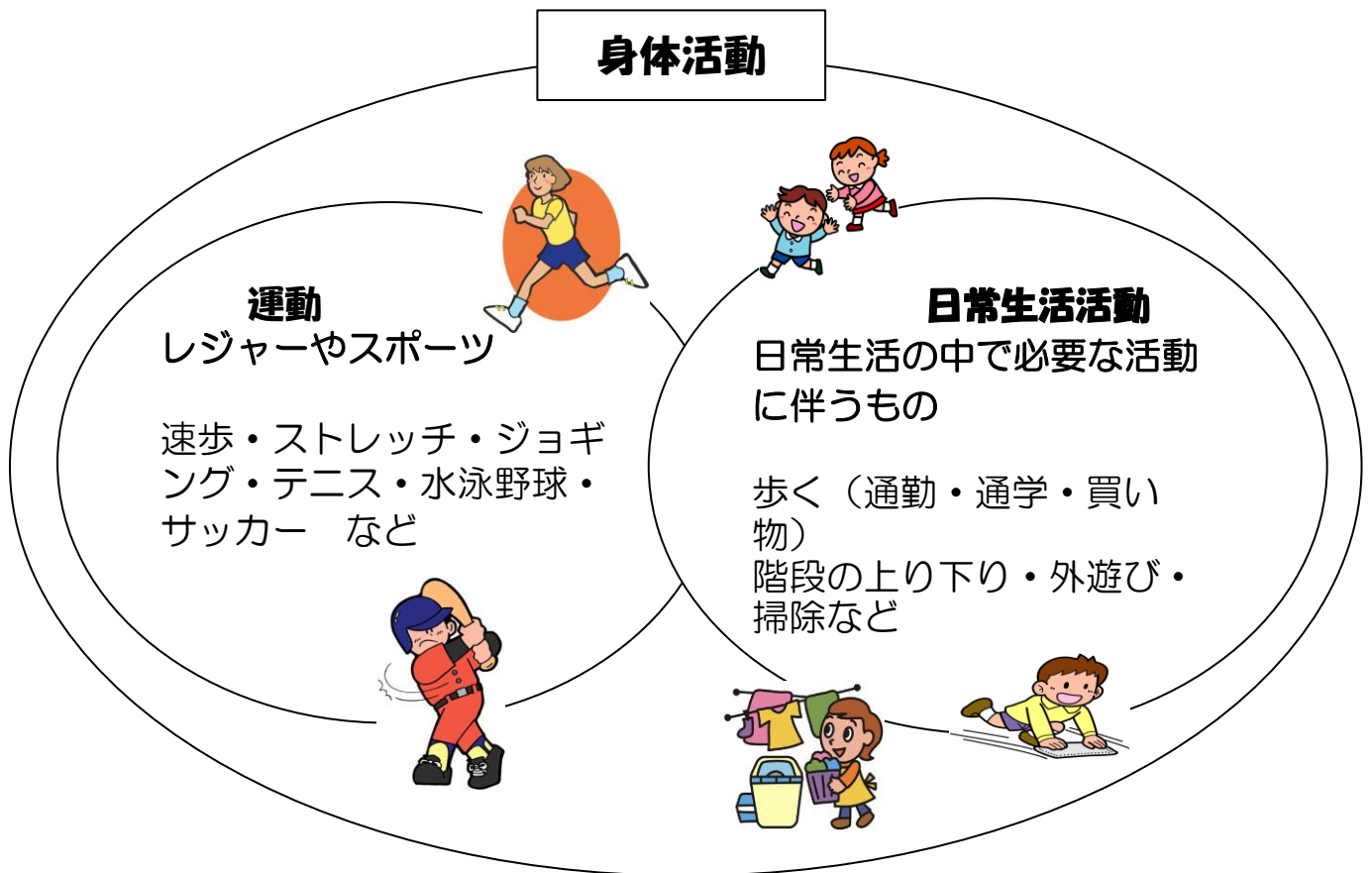
身体活動とは・・安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。運動だけでなく通勤や買い物、家事や仕事など日常生活の中で意識して体を動かすこと全てを含みます。

身体活動のうち

『運動』 体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの。

レジャーやスポーツなど

『日常生活活動』 運動以外の身体活動。日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う身体活動。



『運動』ができない場合も『日常生活活動』を増やすことで効果を得ることが出来ます。

『運動』と『日常生活活動』を組み合わせることで自分にあった体の動かし方を考えてみましょう。