

身体活動 バイタルサイン

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

1. 中から高強度の運動（早足で歩くなど）を週に平均何日行いますか？ _____ 日
2. このレベルの運動を平均して何分行いますか？ _____ 分
- 身体活動の週当たりの合計分数（#1 と #2 を乗算） _____ 分 / 週

PAVS を電子カルテや患者インテイクフォームに組み込みます。計算式をプログラムし、座位時間の長い患者に対し「紹介やカウンセリング要」と特記事項を記入します。

身体活動バイタルサインの利用

米国のガイドラインでは、中強度の身体活動を週に 150 分間行うことを推奨しています。それは 1 週間つまり、168 時間のうちわずか 2 時間半です！ 中強度の運動のかわりに、75 分間の高強度の身体活動や、これに相当するような中強度と高強度の身体活動の組み合わせで行うこともできます。



中強度とは？

- 会話はできて「歌う」ことはできないレベルの運動。
- 例：早歩き、スローペースの自転車こぎ、テニスのダブルス、さまざまな形式のダンス、身体を動かす家事、ガーデニングなど。



高強度とは？

- 高強度：簡単な会話が困難で、やや息を切らすようなペースの運動。
- 例：ジョギング、高速でのサイクリング、テニスのシングルス、エアロビクス（有酸素運動）教室、水泳など

中強度と高強度を組み合わせると 150 分相当の運動を行うこともできます。

- 高強度運動の 1 分は、中強度運動の 2 分に相当します。
- 1 日を通して運動を行う場合、複数回数行う短時間の運動を合計し、推奨量の 150 分 / 週にすることもできます。

患者の身体活動が週 150 分に達していない場合、国の推奨量を安全に達成できるようになるまで、毎週少しずつ、運動の頻度または期間を徐々に増やすことを現実的な目標として患者に意識させます。

身体活動バイタルサイン – その他の考慮点

- 米国の身体活動ガイドライン（Physical Activity Guidelines for Americans）に推奨されているように、身体活動の包括的な評価には、座位時間を短くするために 1 日を通して活動的に生活する推奨を含める必要があります。成人の場合は、中強度または高強度のレジスタンストレーニングを行い、週に 2 日以上、主要な筋肉群を使う運動を行う必要があります。
- 筋力増強運動に関する推奨を追加する場合、以下の質問を加えることを推奨します。



自重や重りを使ったレジスタンストレーニングなどの
筋力トレーニングを週に何日行っていますか？

_____ 日