みんなの健康ラジオ

『高齢者の身体活動と健康』

（2026年10月29日放送）

横浜市プライマリ・ケア医会

横浜市立大学附属病院

太田　光泰

なぜ、体を動かすことが大切？

「高齢だから遅い」ということはありません

年齢を重ねても、できる範囲で体を動かすことは健康と長生きにつながります

寿
長生き

心
心臓・血管

転
転倒予防

脳
脳・こころ

ポイント：足腰だけでなく、全身の健康に関係します

長生きにつながる

少しでも、続けることに意味があります

75 分/週

週にわずか75分ほどで
死亡リスク22%低下の報告

26–32 %

有酸素運動＋筋トレで
死亡リスクがより低く

85歳以上の方でも効果が認められています

「もう遅い」ではなく、「今できること」から始める

歩く ＋ 筋力トレーニングの両方が効果的

心臓や血管にもよい影響

有酸素運動と筋力トレーニングは、働き方が少し違います

有酸素運動

- 血糖値を下げる方向
- 血圧を下げる方向
- 動脈硬化を軽くする方向

筋力トレーニング

- 筋肉量を保つ・増やす
- コレステロール代謝を改善
- 中性脂肪の代謝を改善

どちらも心臓・血管の健康に役立ちます

転倒を防ぎ、生活の質を保つ

高齢者の健康では「転ばないこと」もとても大切です

32～40%

転倒によるけがの
リスク低下

- 有酸素運動
- 筋力強化
- バランス訓練

組み合わせることで、身体機能だけでなく
生活の質（QOL）にも効果が期待できます

足腰だけでなく、全身の健康へ

脳、こころ、骨にも関係します

脳

認知症予防
との関連

心

うつ病予防
との関連

骨

転倒・骨折
予防

身

全身の健康

今日のまとめ

**できる範囲で体を動かすことは、
長生き、心臓・血管、転倒予防、脳・こころ、骨の健康に
つながります。**

まずは「少し歩く」からでも大丈夫です