



「篠栗元気もん調査」で新しく  
分かったことについて紹介するよ！

**日常生活に「置き換えちよい活」を取り入れることで、要介護状態になるリスクを低減できることが新たに分かりました。**

篠栗町と福岡工業大学が共同で取り組んでいる65歳以上の高齢者を対象とした「篠栗元気もん調査」で、日常生活活動を「ちよい活」に置き換えた際の介護予防効果を新たに検証しました。

その結果、日常生活の活動における「**座って過ごす時間**」や「**軽強度活動時間\***」を減らし、1日あたり合計**10分**だけでも「ちよい活」に置き換えることで、将来の要介護状態になるリスクが約**12%**低減できることが新たに分かりました。

置き換える活動の「**強度**」と「**時間の使い方**」という2つのポイントを理解して、日常生活の中で簡単に実践できる自分らしい「置き換えちよい活」を見つけてみましょう。

※軽強度活動時間：じっと立ったままの姿勢で行う作業などの軽い強度の活動時間

「置き換えちよい活」の  
ポイントを事例を  
交えて紹介するよ！



福岡工業大学  
ウェルネス研究センター

理学療法士

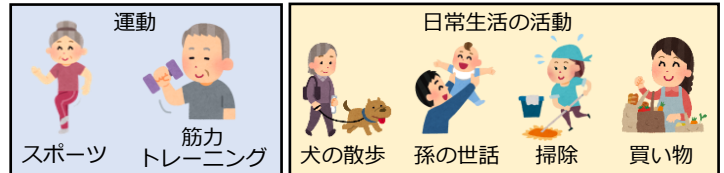
松崎 英章先生  
(まつざき ひであき)



## 「ちよい活」のおさらいと 「置き換えちよい活」について

「ちよい活」とは、息が軽く弾むか、それ以上の強度の身体活動を1日のすきま時間にちょこちょこ行うことです。「ちよい活」には、以下に示すように、運動だけではなく日常生活の活動も含まれています(元気もん情報VOL.1参照)。

ちよい活に該当する身体活動の例



これまでの検証では、1日あたりの「ちよい活」の合計時間を増やすことで介護予防効果を認めることが分かっていました。

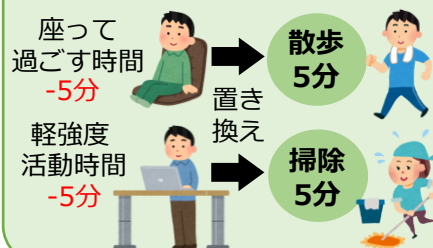
### 「ちよい活」による介護予防効果



1日あたりの「ちよい活」の合計時間を増やすことで、要介護状態になるリスクが低減できます。

今回の検証では、**座って過ごす時間**や**軽強度活動時間**を減らし、1日あたり合計**10分**だけでも「ちよい活」に置き換えることで、介護予防効果を認めることが分かりました。これを「置き換えちよい活」と言います。座って過ごす時間や軽強度活動時間を減らして「ちよい活」時間に置き換えることを意識する点が重要です。

### 「置き換えちよい活」による介護予防効果



1日合計10分の置き換えちよい活で要介護状態になるリスクが低減できます。



## 「置き換えちよい活」のポイント

「置き換えちよい活」を日常生活で実践する際に意識するポイントは2つあります。

### ポイント① 活動の強度

息が軽く弾むか、それ以上の強度の身体活動に置き換えること

### ポイント② 活動の時間の使い方



#### <パターン1>

運動のように「連続10分以上」の継続した身体活動での時間の使い方



#### <パターン2>

5分+2分+3分のような短時間で細切れな日常生活活動での時間の使い方



#### <パターン3>

パターン1と2の両方の時間の使い方を組み合わせた方法

2つのポイントと「ちよい活」を理解して、自分なりの方法で「置き換えちよい活」を実践してみましょう。



## ポイントをおさえた「置き換えちよい活」の事例

日常生活の中で実践しやすい「置き換えちよい活」がイメージできるように、いくつかの事例をご紹介します。日常生活の過ごし方は人によって様々です。事例を参考にし、自分なりの「置き換えちよい活」を見つけるきっかけにしてみましょう。

※実践中の気分不良、痛みの出現、普段とは違う感覚などの症状が出た場合は、すぐに中止してください。

※実践中の事故や怪我については、利用者の自己責任となりますので、その点をあらかじめ十分にご留意いただいた上で活用してください。

### パターン1の置き換え事例

ソファで過ごす時間

-10分



ウォーキングの時間に置き換える

10分



置き換え

#### 置き換えポイント

連続した10分以上の活動時間として置き換えることを意識しましょう。

※元気もん情報vol.10 参照

### パターン2の置き換え事例

テレビCMでじっと待つ時間

-2分×5回



運動の時間に置き換える

2分×5回



置き換え

#### 置き換えポイント

短時間で細切れな時間に取り入れることができる「ちよい活」の時間を増やすことを意識しましょう。

※元気もん情報vol.5&6 参照

### パターン3の置き換え事例

ちょっとした買い物に車で出かける時間

-20分



置き換え

10分



8分



2分



#### 置き換えポイント

連続した10分以上の活動時間と細切れな時間の組み合わせで「ちよい活」の時間を増やすことができます。

- ◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司
- ◆編集：株式会社マスプロ
- ◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター  
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

