














〇〇様から頂いたデータを基に運動プログラムを作成させて頂きました。
 〇〇様の身体活動記録に基づき、〇〇様に合った簡単に出来る運動プログラムになっております。
毎日継続することが効果的ですが、無理のないように実行してください！

様の身体活動記録(お客様番号00000)

	活動内容				運動	生活活動	合計
月	 通勤	 勤務	 歩く	 筋トレ	2Ex	1Ex 2Ex	5Ex
火	 通勤	 勤務	 歩く			1Ex 2Ex	3Ex
水	 通勤	 勤務	 歩く	 筋トレ	2Ex	1Ex 2Ex	5Ex
木	 通勤	 勤務	 歩く			1Ex 2Ex	3Ex
金	 通勤	 勤務	 歩く	 筋トレ	2Ex	1Ex 2Ex	5Ex
土			 体操		1Ex		1Ex
日			 体操	 筋トレ	3Ex		3Ex
合計							25Ex

Ex(エクササイズ)・・身体活動の量を表す単位です。

一般的にエネルギー消費量として用いられている単位「カロリー(kcal)」を用いた場合には個人の体重によって個人差が生じてしまいますが、生活習慣病予防のために必要な身体活動量を個人の体重に関係なく示すために、厚生労働省による『健康づくりのための運動指針2006』で「Ex(エクササイズ)」という単位を用いています。

様へのアドバイス

BMIにより〇〇様の体格指数は高度肥満でこのままでは生活習慣病になってしまう危険があります。体重を標準にすることを第一目標に日常生活を改善していきましょう。

1ヶ月の体重減は3kg減に設定しました。あまり多いとリバウンドの可能性が高くなってしまいますので、1ヶ月3kgより多くは体重を減らさないようにして下さい。

〇〇様には脂肪を燃焼しながら筋力をアップし、太りにくくなる運動プログラムを作成しました。

行って頂く内容(■部分)は歩行と〇〇様に合った簡単な筋カトレーニングです。

お休みの日はプラスして簡単な体操(ラジオ体操)を行って下さい。

喫煙は血液をドロドロにし、減量を邪魔します。徐々に本数を減らし、禁煙を目指して下さい。

栄養プログラムと併用しながら素敵な健康生活をお過ごし下さい！

運動プログラム担当 羽鳥