





















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	3Ex	3Ex	6Ex
火	 通勤	 勤務	 歩く		1Ex	3Ex	4Ex
水	 通勤	 勤務	 歩く	 筋トレ	3Ex	3Ex	6Ex
木	 通勤	 勤務	 歩く		1Ex	3Ex	4Ex
金	 通勤	 勤務	 歩く	 筋トレ	3Ex	3Ex	6Ex
土			 歩く		3Ex		3Ex
日			 歩く		3Ex		3Ex
合計							32Ex

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により〇〇〇〇様の体格指数は標準です。  
 お仕事の内容から運動量はあるかもしれませんが、運動強度は少し低いかもしれません。  
 よって〇〇様に足りないものは筋肉量と考えられます。  
 〇〇様にはその減量目的ではなく脂肪を燃焼しながら筋肉を増やすことによって、太りにくく、引き締め効果のある運動プログラムを作成させて頂きました。  
 1週間に取り入れて頂く内容(■部分)は歩行と〇〇様に合った簡単な筋力トレーニングです。  
 一応土日をお休みの日の設定にしておりますが、お仕事は不規則だと思しますので土日の内容をお休みの日の内容とお考え下さい。  
 運動が苦手な〇〇様にも簡単に楽しく出来るプログラムになっております。  
 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